الصحة والحياة

أ.س. سلمون

تقديم

د. جلال فتح الله

الكتاب: الصحة والحياة

الكاتب: أ.س. سلمون

تقديم : د. جلال فتح الله

الطبعة: **2018**

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)



5 ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : 35825293 – 35867576 – 35867575
فاكس : 35878373

http://www.apatop.com E-mail: news@apatop.com

دار الكتب المصرية
فهرسة إثناء النشر

سلمون ، أ.س.
الصحة والحياة / أ.س. سلمون
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
328 ص، **18** سم.
الترقيم الدولى: **1 – 652 – 446– 977– 978**
أ – العنوان رقم الإيداع : **27711 / 2018**

الصحة والحياة





مقدمة :

النظافة هي أحد الأمور المهمة في حياة الإنسان، فهي من أهم الممارسات والعادات التي يجب على جميع البشر اتباعها كي يعيشوا حياةً ذات جودةٍ عالية، فللنظافة أهمية كبيرة في حياة الإنسان؛

ولذلك اهتم الناس بالنظافة منذ فجر التاريخ في جميع الحضارات فكان الإغريق يُسمون النظافة بفن الصحة؛ وقد حثّت جميع الديانات السماوية على النظافة أيضاً فالنظافة من الإيمان والله جميلٌ يحب الجمال والنظافة هي أول مرحلة للوصول إلى الجمال. ولم يقم الإغريق بتسمية النظافة بفن الصحة من فراغ إذ إنّ للنظافة أهمية كبيرة في المحافظة على صحة الإنسان وخلّو حياته من الأمراض، فالنظافة المستمرة تعمل علي قتل الجراثيم باستمرار وهي التي تؤدي إلى منع حدوث الأمراض باستمرار، فالنظافة تُشكل فارقاً كبيراً بين الحياة والموت؛ فعند غسل الأطعمة المُختلفة قبل تناولها على سبيل المثال يؤدي ذلك إلى منع حدوث العديد من الأمراض للإنسان وذلك لأن الأطعمة المُختلفة تكون حاملةً للعديد من الأمراض التي قد تكون خطيرةً جداً على حياة الإنسان في بعض الأحيان.

النظافة لا تقتصر على المستوى الشخصي فقط بل تتعدى ذلك بكثير إذ إنّ الاهتمام بنظافة المدينة بشكل كامل هو أمرٌ بالغٌ في الأهمية فلو تخيلنا أنّ عُمّال النظافة على سبيل المثال توقفوا عن جمع النفايات ممّا أدى إلى تراكمها فإنّ هذا الأمر سيؤدي إلى تكون أكوام كبيرة من النفايات بالمدن ممّا سيجعل من العيش فيها أمراً مُستحيلاً، ولو تخيلنا أنّ النظافة أمرٌ لا يُراعيه الأطباء في

عملهم فسيُؤدي هذا الأمر إلى حدوث الالتهابات القاتلة عند المرضى مما يؤدي إلى تفاقم حالتهم أو موتهم في حالاتٍ أخرى.

النظافة تتعدى في أهميتها الحماية من الجراثيم والبكتيريا فقط، بل تتعدى ذلك إلى الصحة النفسية أيضاً إذ إنّ العيش في بيئة غير نظيفةٍ وممتلئةٍ بالأوساخ يؤدي إلى خلق العديد من الأمراض النفسية المختلفة كالاكتئاب والتوتر وغيرها، أمّا عندما يكون مكان العمل نظيفاً باستمرار فهذا الأمر يؤدي لزيادة الإنتاجية وذلك لأنّ الإنسان يُصبح في هذه الحالة قادراً على العمل بشكل أكبر وبكفاءةٍ أعلى، والتركيز يكون أفضل أيضاً، كما أنّ النظافة الشخصية مهمةٌ جداً في ترك انطباع حسنٍ في ذهن الأشخاص الذين نُقابلهم من النظرة الأولى، فنحن لا شعوري نرتاح عندما نرى الشخص الذي أمامنا نظيفاً ومُرتباً ممّا يؤدي إلى زيادة فرصة تقبلنا له بعكس النفور الذي يحصل عندما نُقابل شخصاً غير ذلك.

يُعدُّ جسم الإنسان مكاناً من الممكن أن تتكاثر فيه الجراثيم والطفيليات لتسبب له – فيما بعد – أمراضاً كثيرةً، وأكثر هذه الأماكن عرضةً لذلك الجلد وداخل وحول الفتحات الموجودة في الجسم، ولكن تقلُّ فرص تكاثر هذه الجراثيم والطفيليات لدى الأشخاص الذين يتّبعون عاداتٍ صحيّة لنظافتهم الشخصية، ومن هذه العادات الاغتسال يومياً قدر الإمكان، وعندما لا يكون ذلك مُمكناً سواءً لنقصٍ في المياه أو لظروفٍ مُعيّنة، كالخروج في رحلة تخييم فإنّ السباحة أو غسل الجسم بإسفنجة رطبة أو قماشٍ مُبلل بالماء يفي بالغرض. وبشكلٍ عام يجبُ الاغتسال 3 مرات أسبوعياً على الأقل.

وأيضاً تنظيفُ الأسنان باستمرار، وبمعدّل مرة واحدةٍ يومياً على الأقل، حيثُ يُفضَّلُ غسل الأسنان بعد تناول كلّ وجبة لتجنّب احتمالية الإصابة

بأمراض اللثة والتّسوس، ومن المهمّ تنظيفها بعد وجبة الإفطار، وقبل الخلود للنوم.

كما يجب غسلُ الشّعر بسائل تنظيف الشّعر المناسب له مرّة واحدةً في الأسبوع على الأقل. والحرص على ارتداء ملابس نظيفة وتبديلها حال اتّساخها، وبالأخص الملابس الدّاخلية، وتعليق الملابس بعد غسلها في الشّمس لتجفّ، لأنّ أشعة الشمس تساهم في قتل بعض الجراثيم والطفيليات.

وأيضاً الحرص على تنظيف اليدين قبل تناول الطّعام وبعده، وبعد استخدام المرحاض، وخلال ممارسة الأنشطة اليومية الطبيعية كاللعب والعمل؛ هذا مع صرفُ الوجه بعيداً عن الآخرين، وتغطية الأنف والفم عند العطس أو السّعال، لمنع انتشار رذاذ السائل الذي يحتوي على الجراثيم إلى النّاس مُسبّباً لهم العدوى.

وبسبب الأهمية الخطيرة للنظافة الشخصية والعامة جاء دور هذا الكتاب الذي يُلقي الضوء علي الجراثيم والميكروبات الضارة التي تضر بأجسادنا وبالبيئة التي نعيش فيها؛ كما يُعلمنا كيف نتقي شرها ونقضي عليها؛ لذا انتبه لهذه الأخطار التي تعيش من حولنا وتريد القضاء علينا.

وجدير بنا أن نذكر أن الطبعة الأولى من هذا الكتاب صدرت مترجمة للعربية منذ مايزيد عن خمسين عاما ، ومازالت حتى يومنا هذا المعلومات والنصائح الموجودة في الكتاب جديرة بالاهتمام .

ومؤلف الكتاب هو الدكتور أ.س. سلمون الذي ضرب بسهم وافر في البحوث الطبية والاختبارات الصحية المفيدة، وكان من خيرة الأطباء الذين ذاع صيتهم في الناس بالتعمق في العلم والشغف بالترفية عن الإنسانية المعذبة،

ومنحها من مواهبه ما وسعه الجهد، وكفى به أنه كان حي القلب، نبيل الفطرة، ذكي الذهن، ملتهب الذكاء، مشدود النطاق، حتى لقد شمر عن ساعد الجد ما أطاق، وركب الصعب ، مدة أعوامٍ طوال في بلاد الشرق الأقصى، ليفيض على أهلها بالعلاج والعناية، ورفرفت حولهم أجنحة رعايته، وحمل إلى أكواخهم وبيوتهم نور اليقين وعزاء الأمل، لأن صناعة الطب كانت من ألصق الصناعات بإحساسه وقلبه، وقد عدّها أقوى من الفضيلة وأسمى من الواجب، إذ استحالت في قلبه إلى عشق لا يفارق شخصيته ، وشغف ملح بالتخفيف عن أجسام المتألمين، وإعادة القوة والبهجة إلى نفوس المرضى.

وقد أعطته كثرة التجوال والأسفار شعوراً صادقًا بالحاجة الماسة إلى وضع كتاب شامل، جامع لكل ما تحتاجه الأسر، لمعرفة الأسباب التي تحدث الأمراض الكثيرة الانتشار، والإرشاد إلى طرق معالجتها واتقاء أخطارها، ورأى أن يكون أسلوب الكتاب واضحاً وعبارته سهلة، بعيدة عن الاصطلاحات الفنية الدقيقة، ليتيسر للقارئ العادي فهمه وتناوله وليكمل انتفاعه به، على أن يذكره في الوقت نفسه، بأن اتقاء غالبية الأدواء والآلام المتفشية بين بني البشر في متناول اليد، ما وجهت للعناية الخاصة، والمراعاة التامة للقوانين الطبيعية، التي تكفل وفرة الصحة، وسلامة الحياة، وطول العمر.

وقد ترجم هذا الكتاب، إلى ما يزيد عن عشرين لغة ولهجة مختلفة، وبينها عشر من شعاب اللهجات الإقليمية الدارجة في الهند، وقد وزع من الكتاب ملايين النسخ في أنحاء العالم .

وليس الغرض من وضع هذا الكتاب، هو إحلاله محل الطبيب، بل إنه حين يفصل سر العلاج وأعراض الأمراض والعلل، ويحث المريض على أن يلجأ عند الضرورة للطبيب الماهر، يشعر القارئ بما للأطباء الفضلاء والمستشفيات

من فضل على الإنسانية، ويعطيه صورة تنطبع في مخيلته، عن أهمية تلك المصادر الرحيمة التي تزيل آلامه وتبرئ سقامه ، وإذا جهل المرء قوانين الصحة ولم يطلع على معرفة مبادئها كان غير كفء لأن يقوم بأعباء الحياة ومسئولياتها.

د. جلال فتح الله

الفصل الأول

قيمة الصحة

الحياة من أجل المنن الإلهية وهي أثمن نعمة يملكها الإنسان وتليها الصحة، وبدون الصحة تفقد الحياة الكثير من مزاياها، بل يحرم الإنسان من جميع منافعها، وتتجرد من لذائذها ومسراتها ومباهجها،

كيف لا والصحة هي أساس كل سعادة أرضية وهي قوة الجسد والروح، والمهارة في المهنة، والنجاح في الحياة، ومتى اعتل الجسم عجز الإنسان عن التنقل حيث شاء، وتعذر عليه القيام بالعمل الذي يسره، وتناول الطعام الذي يلذ له، والمريض لا يضطلع وحده بعبء الضنى ومر عذابه، ولا يقعده الداء عن التوفر على سند إعوازه، بل يتطلب عون شخص أو شخصين من أحبابه، ويحملهما على ترك أعمالهما العادية، وبذل أوقاتهما كلها للعناية به، وهكذا يصير كلا على الآخرين، لأنهم يجب أن يخدموه ويواسوه، ويخففوا بعض بلواه وعنائه، ويمدوه بالطعام والكساء.

ذلك إلى جانب أن المريض كثيرًا ما يهدد سلامة من حوله، لأن معظم الأمراض تنتقل بسهولة من شخص إلى آخر، وبين أيدينا شواهد كثيرة، أصيب فيها أحد أفراد الأسرة بمرض من الأمراض، ثم سرت عدوى ذلك المرض في وقت قصير إلى غير واحدٍ من أهله، وكثيراً ما يتفشي الداء من تلك الأسرة إلى أسر متعددة في المجتمع، وتكون النتيجة حدوث خسائر مالية كبيرة، لعجز

أولئكم المرضى عن الشغل وإدارة دفة أعمالهم وتدبير مصالحهم، وينتهي الأمر بحصول أفدح الخسائر، ونعني بها ضياع الحياة البشرية وانصرام حبلها.

زد على ذلك، أن الصحة متى ساءت واعتراها الوهن، يصعب تجديدها واستردادها في يوم واحد، ومن الخطأ البين أن نستهين بالمرض، فلا نعيره جانب الاهتمام، لزعمنا أن البرء ميسور، بتعاطي جرعات قليلة من الدواء، وغالبية الأمراض تتطلب مرور أيامٍ كثيرة، وإنفاق جهدٍ كبير لنيل الشفاء، ومن أجل ذلك يتحتم على الجمعية الإنسانية كلها كما يفرض على كل عضو من أعضائها، أن يعرف للصحة قدرها العظيم، ويواليها رعايته واهتمامه.

ومن أول الواجبات المفروضة على كل إنسان العناية بجسمه وحفظه في صحة جيدة فإنه مدين بهذا الواجب لنفسه ولأسرته ولذويه ولوطنه جميعاً، وفوق الكل فإنه الواجب المفروض عليه نحو خالقه عز وجل، ومن الضلال الخفي فينا أن نحسب القوات الشريرة أو سوء الحظ مصدر العلل والأسقام، مع أن ما حاق بنا منها نتيجة لازمة لاعتدائنا على قوانين الصحة، ونحن باتباع تلك القوانين واتخاذ أمثل التدابير للمحافظة على سلامة أبداننا نستطيع أن نتقي ثمانية أعشار الأدواء والعلل التي تنهك قوى أكثرية الناس وتفت في سواعدهم، وغير خافٍ أن العمل بمقتضى قوانين الصحة يضمن تحقيق تلك الأمنية الغالية التي سعى الناس لتعزيزها وإدراكها ألا وهي طول العمر، كما أن مخالفة تلك القوانين تجلب النكبات العظيمة التي يرتعب منها الناس، ونعني بها الأمراض التي يقعون فريسة بين أنيابها، فتكدر صفو عيشهم وتقضي على آجالهم.

وكل شخص عاقل يعرف الآن أنه يمكن إطالة الحياة كثيرًا بمراعاة قوانين الصحة والتمسك بقواعدها وطرق تدابيرها والمواظبة على صيانتها، وقد كانت أمم أوروبا قبل أربعمائة سنة، قليلة الاعتناء بالشئون الصحية، فأدى ذلك إلى

نتيجة محزنة كيف لا وقد بلغ معدل طول العمر وقتذاك عشرين سنة فقط، ولكنه الآن في معظم الدول الأوروبية يزيد عن أربعين سنة، وهذه الزيادة العظيمة في معدل العمر قد تأتت من اهتمام الأفراد والحكومة بمراعاة النظافة التامة، واتخاذ التدابير الصحية الدقيقة، ولا يزال الناس في كثير من أقسام آسيا غير مبالين بالنظم الصحية، حتى أن معدل طول العمر الآن في بعض جهاتها مثل الهند والصين، لا يزيد عن عشرين سنة.

وبمقارنة نسبة طول العمر بين أوروبا وبعض بلاد آسيا اليوم، يبدو الفرق العظيم الذي يدعو جميع الذين يحبون الحياة، ويودون أن تطول أيامهم إلى بذل الهمة لاتباع قوانين علم الصحة ومضاعفة الجهود لوقايتها، وللاهتمام بكل الوسائل التي تمنع الأمراض وتعمل على إطالة الحياة.

هذا وقد جرت العادة أن الناس وهم في حالة الصحة قلما يفكرون في العناية بأبدانهم لكي تبقى سليمة وقوية، إلا أنهم حين يعتريهم المرض وينهك الضعف قواهم ويشرفون على الموت يبدأون بدراسة طرق العناية بأبدانهم، وفاتهم أن الوقت لا يرد فما أقرب الشبه بينهم وبين ذاك الذي لا يوصد بابه ويحكم رتاجه إلا بعد أن يخرج اللص بالغنيمة من بيته.. ، ولا ريب في أن أنسب وقت للشروع في العناية بالجسم هو وقت الصغر ولقد صدق من قال: إنه لكي تضمن للطفل جسمًا صحيحًا وبنية قوية يجب أن تتأهب لذلك قبل مولده بزمن طويل، وعلى الأب والأم كليهما أن يحسنا العناية ببدنهما لأن الوالدين الضعفاء السقماء لا يستطيعون إنتاج أولاد أصحاء أقوياء.

ولعل معظم الذين يقرءون هذا الكتاب قد وصلوا إلى سن الإدراك ولعل أكثرهم مبتلون بأبدان ضعيفة، وقد يكون فيهم من ناء جسمه لعبء السقام وفي هذه الحالة يتحتم عليهم أن يزدادوا اهتمامًا بدرس القوانين

الصحية، وألا يكتفوا بمعرفة التدابير التي ينبغي اتباعها لمداراة أبدانهم في حالة الصحة، ولوقايتها من الأمراض قبل حدوثها بل عليهم أن يعرفوا كيف يستردون لها عافيتها ونشاطها إذا ما اعتلت والغرض من وضع هذا الكتاب، هو إمداد القارئ بالمعلومات التي تمكنه من اتقاء الأمراض والمحافظة على صحة أسرته، وتزويده بالإرشادات التي تفيد الأسر في الأحوال المرضية العادية وبالإسعافات الطبية التي يستطيع كل شخص أن يزاولها عند عدم وجود الطبيب، حرصاً على الصحة الغالية وحفظًا للحياة التي يجب احترامها لأنها وديعة ثمينة مقدسة، على أننا في الوقت نفسه لا نرى ثمة حاجة إلى إبداء أي تلميح عن وجوب التماس مشورة الطبيب الكفء – إذا أمكن– في كل حالات الأمراض الخطيرة لأن أي مؤلف مهما كان لا يغني عن الطبيب البارع أو يحل محله.

أسباب المرض:

يحسب كثيرون أن الأمراض نكبة لا مناص منها، ولكن الأساتذة والعلماء أعلنوا أخيراً أن العلل ناشئة عن أسباب معينة، خاصة وأن بعض الأمراض راجع إلى افتقار الجسم إلى أنواع التغذية اللازمة، وهنالك أمراض سببها دخول السم في جسم الإنسان، وقد تنجم الأمراض عن اتباع العادات غير الصحية، كسوء الهضم مثلاً فإن سببه العادات غير الصحية التي تتبع في مسألة التغذية، على أن الأسباب التي سبق ذكرها لا تستتبع في الحقيقة إلا عشر الأمراض الموجودة في العالم، أما التسعة أعشار الباقية فإنها ناتجة عن بكتيريا الأمراض أو الجراثيم الضارة.

الجراثيم المرضية أو بكتيريا الأمراض:

إن بكتيريا الأمراض والجراثيم الفتاكة بالأجسام هي ألد أعداء الإنسان، وهي تفتك كل يوم بعدة ملايين من الناس، وجراثيم الأمراض تسبب الزكام والنزلات والسل والالتهاب الرئوي والدفتيريا والإسهال والدوسنتاريا (الزحار)، والحمى التيفودية والكوليرا (الهواء الأصفر) ، والكزاز (وهو مرض معدٍ يتصف بتقبض الفك تقبضًا خطرًا مؤلمًا وتولده باشلسات التيتانوس فيؤثر في الجهاز العصبي المركزي) والجدري والحصبة والحمي القرمزية والسعال الديكي (الشهقة) ، والملاريا (الوبالة) والجزام أو البرص والطاعون الدملي، وكثير من العلل والأدواء الأخرى، ويتضح من قراءة هذا الجدول أن البكتيريا الضارة هي منشأ كل الأمراض التي تحدث أغلب الوفيات في العالم.

وجراثيم الأمراض كائنات عضوية حية وهي نوعان أحدهما نباتي والآخر حيواني. وحجمها صغير جداً فلا ترى بالعين المجردة، وغالبيتها دقيقة جداً حتى أنها حين تكبر ألف مرة بالمجهر (الميكروسكوب) تبدو في حجم حبة الخردل.

وجراثيم الأمراض تتولد بسرعة فائقة وجرثومة واحدة من الجراثيم التي تسبب الكوليرا أو الحمى التيفودية، يمكنها إذا وجدت الظروف المناسبة أن تتكاثر بواسطة الانقسام، فإن الواحدة منها تنقسم فتصير اثنتين، كل واحدة منهما تنقسم أيضًا فتصير اثنتين أخريين وهكذا دواليك، حتى تبلغ المليون عددًا في غضون عشر ساعات وهي تنتشر انتشارًا سريعًا بسبب دقة حجمها وسرعة توالدها، وتوجد في ماء الآبار والأنهار والبرك وفي غبار الطرقات والأزقة، وفي الأتربة المتجمعة على أرضيات البيوت وجدرانها لا بل في الأطعمة التي تأكلها، والأشربة التي تتناولها ومن الممكن أن نقول أننا أنى أدرنا الطرف في الأماكن المكتظة بالسكان نجد جراثيم الأمراض. وبما أن الأمر كذلك يتحتم

على كل واحد منا أن يعرف كيف يبعد هذه الجراثيم عن الجسم ويقاوم فعلها ويقضي عليها وذلك حين تتسلط عليه، وستتناول الفصول التالية بحث هذه المواضيع.

الفصل الثاني

الأجزاء الثلاث الرئيسة للجسم

يتألف الجسم من ثلاثة أجزاء رئيسة وهي الرأس والجذع والأطراف الأربعة –اثنان علويان واثنان سفليان– ويوجد في الجذع تجويف عظيم، وفيه معظم الأعضاء ذات الشأن،

ويتكون هذا التجويف من جزأين علوي وسفلي، يفصل بينهما حجاب دقيق يسمى: الحجاب الحاجز، والجزء العلوي هو الصدر ويحتوي على القلب والرئتين ومن خلفه القصبة الهوائية والمريء، أما التجويف الذي بأسفل الحجاب الحاجز فاسمه التجويف البطني ويحتوى على الكبد والمعدة والطحال والبنكرياس والأمعاء الدقاق والأمعاء الغلاظ، أما الكليتان فتقعان خارجه تماماً من الخلف.

ولكل جارحة في الجسم وظيفتها الخاصة وتدعى عضوًا، فالكبد مثلاً عضو من أعضاء الجسم وكذلك المعدة، هذا وتشترك جملة أعضاء في القيام بوظيفة خاصة فتكون جهازًا كالجهاز الهضمي ويتألف من الفم والأسنان والمريء والمعدة والأمعاء الدقاق والأمعاء الغلاظ والبنكرياس، ويقوم هذا الجهاز بعملية هضم الطعام والجهاز التنفسي ويتألف من الأنف والبلعوم والقصبة الهوائية والرئتين، ويقوم بإدخال الهواء النقي إلى الجسم والتخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون، والجهاز الدوري ويتألف من القلب والأوعية الدموية الكبيرة والصغيرة، وهو بمجموعه يسعى لكي يدور الدم دورته في عموم أجزاء الجسم، كما أن الكليتين والجلد والرئتين والكبد والأمعاء الغلاظ تتعاون كلها على إفراز الفضلات من الجسم، وهي لذلك سميت أعضاء النفض والإفراز، والجهاز

العصبي ويتألف من المخ والحبل الشوكي وكل الأعصاب الكبيرة والصغيرة، ووظيفته إدارة سائر أعضاء الجسم وضبطها، وإلى جانب الأعضاء المذكورة آنفاً توجد العظام وهي تكون الهيكل الجسماني والعضلات التي تحرك أجزاء الجسم كله.

ست قواعد صحية عامة:

إن الواحد منا يتمتع بصحة تامة وعافية وافية إذا عمل على صيانة جميع أجزاء جسمه واضطلع بمداراتها، وعمل على توفير مطالبها.

ولا يخفى على كل فطن لبيب أن العناية المطلوبة لحفظ الجسم وكل أعضائه في حالة السلامة والقوة والصحة الجيدة، تحاكي العناية اللازمة والرعاية المطلوبة لحفظ الآلة البخارية وجميع أجزائها سليمة وقادرة على الشغل بانتظام، ولكي تسير الآلة جيداً (القاطرة) وتتمكن من جر قطار من العربات العديدة الثقيلة، يجب أن تزود دائماً بالفحم والماء أما الأجزاء التي تتحرك فينبغي تزييتها مرارًا.

ويجب أن يجرف من المستوقد الرماد والجمرات الخامدة، كما يلزم أن يزال عن القاطرة نفسها الغبار والوسخ باستمرار لئلا تصاب أجزاؤها الرئيسة بالعطب أو تتعرض للتلف، ويجب على المهندس أن يدرك أهمية هذه الأمور وأن يفهم وظيفة كل جزء من أجزاء القاطرة، حتى إذا ما تعطل أحدها عرف السبب في الحال ولئن كان من المفروض على المهندس أن يعرف كيف يسوق القاطرة دائماً، ويحفظها في حالة جيدة فمن أوجب الواجبات إذًا أن يعرف كل واحدٍ

تركيب جسمه، ووظائف أعضائه ومطالب كل منها لكي يحتفظ بسلامتها وقوتها.

وإذا كان المهندس لا يعرف كيف يعتني بالقاطرة فسرعان ما يعطلها ويتلفها وكذلك يفعل الإنسان الذي يجهل طرق العناية ببدنه، فإنه يضعفه ويسقمه في أقرب فرصة. وكل سنة يموت ألوف وعشرات الألوف من الناس، لأنهم لا يعرفون كيف يصونون أجسامهم ويعتنون بها.

هذا وقد لخصنا الأمور اللازمة للعناية بالجسم والاحتفاظ بالصحة في القواعد الستة التالية:

(1) لا بد من إعطاء الجسم الغذاء الجيد والشراب الصحي النقي.

(2) لا بد من إعطاء الجسم قسطًا كبيراً من ضوء الشمس والهواء النقي.

(3) لا بد أن يتخلص الجسم باستمرار من مفرزاته وفضلاته.

(4) لا بد من وقاية الجسد وستره بالملابس لئلا يؤذيه البرد أو الحرارة.

(5) لا بد للجسم يوميًا من الرياضة المناسبة والراحة اللازمة الضرورية.

(6) لا بد من بذل العناية التامة لصيانة الجسم من تسرب السموم والجراثيم المرضية إليه.

وغني عن البيان أننا نتقي شر الأمراض والعلل، ونضمن لذواتنا عمرًا مديدًا إذا راعينا القواعد المذكورة، أما الإخلال بواحدة منها فيجر المرض عاجلًا أو آجلًا.

الفصل الثالث

القناة الهضمية والهضم

إننا قد شبهنا الجسم الإنساني في الفصل الماضي بالآلة البخارية، أو القاطرة ولا نرى الآن بأسًا من المضي في هذا التشبيه والتوسع فيه.

معلوم أن الآلة تكاد تكون كلها مصنوعة من مادتين وهما: الحديد والنحاس وأنها تستمد قوة السير والحركة من مادتين وهما الفحم والماء، وإذا تلف أحد أجزاء الآلة أو بلي احتاجت إلى النحاس والحديد لإصلاحها وتجديدها، ولذا يصح أن نسمي الحديد والنحاس مادتي التجديد والإصلاح، ولكي تزود بالقوة على الحركة والمسير يلزمها الفحم والماء على الدوام، ولذلك يحق لنا أن نسمي الفحم والماء مادتي الحرارة والقوة.

وأجسامنا تتركب من عدة أنواع من المادة، ففي العظام نوع منها وفي الجلد آخر وفي الأعصاب غيره، وسواء أكنا في حالة اليقظة أم النوم فإن بعض أجزاء الجسم تكون دائمًا متحركة، وكأجزاء الآلة البخارية التي تتحرك على الدوام نجد تلك المواد تتلف وتستهلك باستمرار، ويلزم لها المواد التي تعوضها ما يتلف منها، وهي توجد في الغذاء الذي نأكله وخلاصة القول أنه لا يصعب علينا عند التفكير قليلًا أن نرى أن حكم الجسم البشري من هذا القبيل، حكم الآلة البخارية التي يعوزها الفحم والماء لتحريكها وإدارتها، فهو كتلك الآلة يستمد من الغذاء الذي يأكله القوة التي تمكن القلب من النبوض، والذراعين والقدمين من الحركة، وتعين سائر الأعضاء على أداء وظائفها الطبيعية، وسواء

أكان الجو حارًا أم باردًا فإن أجسامنا تظل حافظة لحرارتها دائمًا، وهذه الحرارة الطبيعية التي تدفئ أجسامنا مستمدة أيضًا من الغذاء الذي نتناوله، ومن هذا نرى أن الغذاء يؤدي غايتين عظيمتين وأولاهما: إنه بمثابة الوقود أو مواد الحريق للآلة البخارية، لأنه يولد في الجسم الحرارة والقوة، وثانيتهما أنه بمثابة الحديد والنحاس اللذين يستعملان للآلة لتعويض ما يتلف من أجزائها، فهو يقدم للجسم المواد اللازمة التي تساعد على نموه، وتعويض ما يفقده من القوى أثناء مزاولة أعماله.

يجب أن يهضم الطعام:

إننا نعلم أنه إذا انسلخت قطعة من الجلد عن أي جزء من الجسم فمن المحال أن نقدر على وضع شيء من الطعام فوق الجزء المصاب لتعويض ما تلف منه، وكذلك نعلم أنه لو حدثت ثغرة في الذراع ووضع الطعام فيها لما استطاع الذراع أن يستمد من الطعام القوة والحرارة، ومعلوم أن الطعام لا يمكن أن يهئ للجسم المواد المغذية اللازمة لبنيانه وتوليد الحرارة والقوة فيه إلا بعد أن يؤكل ويهضم، وعملية الهضم عبارة عن التغيرات التي تحصل في الأطعمة المتنوعة وتجعلها صالحة لانتفاع الجسم بها كمواد مولدة للحرارة، وأغذية معوضة للخسارة وموجبة للنمو.

القناة الهضمية:

إن الجزء الذي يقوم بعملية الهضم في الجسم يسمى القناة الهضمية، وهي قناة طويلة تمتد من الفم إلى الطرف السفلي من الأمعاء الغليظة (الشرج) ، والقسم

الأوسط منها ملتف على بعضه كثير الثنيات ويكون طوله في البالغين نحو ثلاثين قدمًا، والأعضاء المتنوعة التي تتركب منها القناة الهضمية هي: الفم والمريء المعدة والأمعاء الدقاق والأمعاء الغلاظ.

ولا يخفى أن الطعام يصل إلى الجسم أولًا بواسطة الفم وحالما يوضع في الفم تمضغه الأسنان وتطحنه الأضراس الطواحن ثم يعجنه اللعاب – وهو السائل الذي يتدفق إلى الفم من ست غدد تعرف بالغدد اللعابية – ويساعد على عملية الهضم مبدئيًا، فلا يلزم والحالة هذه أن يزدرد الطعام بسرعة بل يجب مضغه بتأنٍ حتى يتم طحنه جيدًا وامتزاجه تمامًا بهذا السائل الذي يتنبه بالمضغ قبل أن يغادر الفم ويصير صالحًا للبلع والنزول من المريء إلى المعدة.

المعدة:

المعدة عضو مجوف قابل للتمدد وهي على هيئة كيس أو قربة، وموقعها عند انتهاء المريء وتسع معدة البالغ من **1500** إلى **2000** سنتيمتر مكعب وغشاؤها الداخلي يشبه الغشاء الباطني للفم، ويفرز عصيرًا مخصوصًا يعرف بالعصير المعدي. والعصير المعدي شديد الحموضة وهو كاللعاب في الفم، يساعد على هضم الطعام وإحالته إلى مادة سريعة الذوبان سهلة الامتصاص يستفيد بها الجسم.

ولو أتيح لنا أن نرى الغشاء الداخلي للمعدة وهو يفرز العصير المعدي لوجدناه شبيهًا بالطبقة الجلدية حين يتحلب منها العرق، وذلك لأن هذا العصير يرشح من غشاء المعدة كما يرشح العرق من الجلد تماما.

ولكي يتسنى للمعدة أن تقوم بوظيفتها جيدًا ينبغي أن يعتني بطبخ الطعام وبمضغه مضغًا تامًا، وإلا فإن الطعام الذي يطبخ إلى درجة لا يتم نضجة فيها لا يمكن أن يتم هضمه وكثيرًا ما يشعر الإنسان بعد تناوله بثقل وبحرقة في فم المعدة، ويكثر التجشؤ الحامض جدًا عنده.

وتعاطي أي نوع من الخمر أو الأشربة الكحولية يؤذى غشاء المعدة، وكذلك يضرها التدخين وتجرع الشاي، أما الفلفل والزنجبيل والكاوي (وهو بهار مؤلف من الكركم والكزبرة والفلفل والثوم والزنجبيل) ونحوه من البهارات فيعرض غشاء المعدة لضرر بليغ ولو أنا وضعنا شيئًا من هذه التوابل والبهارات في الفم لأحرقته، ولكننا لا نشعر بطعمها الحريف كثيرًا لأن الفم يستطيع أن يعتاد الطعوم الحريفة والحارة كما يستطيع الحداد الذي تصلب جلد كفيه أن يمسك الأشياء الشديدة السخونة، دون أن يحس ألمًا، وفوق ذلك فإننا لا نبقي هذه البهارات في الفم مدة طويلة، بل نبتلعها بسرعة وهي بخواصها الحريفة تحرق غشاء المعدة أكثر مما تحرق الفم ثم إن المعدة لا تستطيع أن تتخلص منها بسرعة كالفم، بل يجب أن تعاني مفعولها المحرق طول مدة بقاء الطعام فيها قصرت تلك المدة أم طالت، وليس لهذه البهارات أية قيمة غذائية ولذلك يجب تجنبها البتة لسوء مغبتها وما ينجم عنها من الأضرار.

الأمعاء الدقاق:

بقى أن المعدة بعد أن تبقي الطعام فيها مدة تتراوح بين نصف ساعة أو بضع ساعات – وهذا يتوقف على نوع الطعام الذي تناولته، وعلى طريقة طبخه ومضغه – تدفع معظمه بحركة منها إلى الأمعاء الدقاق، وهي عبارة عن أنبوبة عضلية تبلغ نحو عشرين قدمًا في الطول، وموضوعة في وسط تجويف البطن،

وتتصل بالقسم العلوي من الأمعاء الدقاق قناة صغيرة تمتد من الكبد والمرارة، وتجري الصفراء التي تتكون في الكبد من هذه القناة لتصب في الأمعاء الدقاق، ولهذه الصفراء خاصية تهيئة الغذاء لمنفعة الجسم، وهناك قناة أخرى تمتد من البنكرياس وتتصل بالقسم العلوي من الأمعاء الدقاق، ويجري العصير الذي يتكون في البنكرياس من هذه القناة أيضًا على الأمعاء الدقاق ويقوم بأهم دور في عملية الهضم.

الأمعاء الغلاظ:

ومتى وصلت محتويات الأمعاء الدقاق إلى القسم السفلي منها وصارت متأهبة للمرور في الأمعاء الغلاظ، تكون المادة الغذائية قد امتصت إلى الدم بواسطة أوعية خاصة متصلة بالأمعاء، أما ما يتخلف منها للمرور في الأمعاء الغلاظ فهو ما لم يهضم، وإذ يمر من هناك تحدث فيه تغيرات عظيمة تحول قسمًا كبيرًا منه إلى مواد كريهة الرائحة سامة، ولذا ينبغي التخلص منها يوميًا بالتبرز لئلا تمازج الدم وتتطرق إلى عموم أجزاء الجسم، فتسبب التبخر والصداع وكثرة من الأمراض المؤذية، ولا يخفى أن رائحة النفس الكريهة التي تتصاعد من أفواه البخر المصابين بالإمساك تشبه رائحة الغائط تماما، وهذا يدل على أن السموم الموجودة في المادة البرازية الباقية في الأمعاء الغلاظ تسرى إلى جميع أجزاء الجسم، ويبين أن هذه السموم المخيفة تحدث ضررًا بالغًا.

امتصاص الطعام المهضوم:

إن الطعام حين يتم هضمه يصير في حالة سائل، وهذا السائل يمتصه الجسم بواسطة أوعية خاصة توصل للدورة الدموية، وهي موجودة في جدران المعدة

والأمعاء الدقاق وعملية الامتصاص هذه تشبه الماء الذي أذيب فيه السكر، وهو يمر ببطء من خلال كيس قماش سميك الطبقات.

وبعد أن يسري الطعام المهضوم في الدم ينتقل بواسطته إلى جميع أجزاء الجسم ويولد فيه الحرارة والقوة، فيكون له بمثابة الوقود للقاطرة، وحين يدور الدم في أجزاء الجسم التي تفتقر إلى التعويض والتجديد يقدم لها موادها من الطعام المهضوم الذي يحتويهما.

ويتضح من هذا كله أن أجسامنا تتكون من الطعام الذي نأكله، فلكي تكون لنا أجسام صحيحة نظيفة يجب أن نتناول الطعام النظيف النقي، وإنها لحقيقة عجيبة مدهشة أن يستحيل القمح والفول وسائر المواد الغذائية التي نأكلها إلى عضلات وعظام وأعصاب، ولكنها حقيقة واقعية فيها دليل قاطع وبرهان ساطع على أن فاطر السماء والأرض الذي عنده كل الحكمة وكل القدرة، هو الذي خلق جسم الإنسان وكونه أحسن تكوين، ورسم له هذا النظام الكامل العجيب الذي يزوده بالمواد المعوضة لخسائره ومستهلكاته، والمولدة فيه الحرارة والقوة، بل النظام الذي لا يمكن أن يكون بحالٍ من الأحوال وليد الصدفة أو من مبتكرات العقل البشري.

الفصل الرابع

الأسنان والعناية بها

تبدأ الأسنان بالظهور في نحو الشهر السادس أو السابع من الولادة، وحين يتم الطفل سنته الأولى ينبغي أن تكون له ست أسنان، وفي منتصف السنة الثانية من عمره يجب أن تبلغ اثنتا عشرة سنًا،

وفي تمام السنة الثانية ينبغي أن تكون عنده ست عشرة سنًا، أما في منتصف الثالثة فلابد أن يستكمل عدد أسنانه اللبنية أو الوقتية وهي عشرون سنًا، ولا يكاد يناهز السادسة من عمره إلا وتكون الأسنان المستديمة قد شرعت في الظهور تحت الأسنان اللبنية أو الوقتية، وأول ما يظهر من الأسنان المستديمة أربع، أما الأسنان الأمامية اللبنية فتأخذ في التخلخل ولا تلبث حتى تسقط فتبرز الأسنان الأمامية المستديمة وتحتل مكانها، ولا يمضي زمن بعد ذلك حتى تسقط باقي الأسنان اللبنية، وتظهر الأسنان المستديمة وتحل محلها.

ويجب المحافظة على الأسنان اللبنية فهي تزول في أوقات معلومة ثم تظهر بدلًا عنها الأسنان المستديمة، التي لا يعوضها الجسم إذا خلعت وعليه يلزم بذل العناية الكافية بأسنان اللبن حتى تبقى سليمة في أمكنتها، على أن تزول في وقت الأثغار (أي التسنين الثاني) ، الذي يتم فيه ظهور الأسنان المستديمة واحدة إثر واحدة، ولكثير من الخلق أسنان قبيحة مشوهة، وذلك لإهمال العناية بها مدة الطفولة، وغير خافٍ أن أسنان اللبن إذا أهملت وخلع بعضها قبل أن تظهر الأسنان المستديمة التي تكون تامة التكوين عند الولادة، ولكنها

توجد تحتها تترك فراغًا كبيرًا ولذا حينما تظهر يحتمل أن تصير عاهة في بنيتها فلا يكاد يتم ظهورها حتى تبدو بارزة إلى الأمام أو منحرفة إلى الوراء، بينما لو بقيت مكانها إلى أن تتآكل جذور كل واحدة منها بواسطة السن المستديمة التي تحتها تقع بمفردها وتترك فراغًا محصورًا بين سنين أخريين يحتم على السن المستديمة أن تظهر في هذا المكان المعد لها لا غير.

وتتكرر هذه الكيفية مع باقي الأسنان فتكون النتيجة اتساق جميع الأسنان المستديمة في أمكنتها الطبيعية عند تمام ظهورها، والأسنان المستديمة عددها اثنتان وثلاثون والأضراس الأخيرة (أي الأربعة الكبيرة الخلفية) لا تظهر إلا حوالي السنة السابعة أو الثامنة عشرة، وهذه الأسنان المستديمة كلها ينبغي أن تدوم إلى آخر نسمة من الحياة، والأسنان أجزاء ضرورية للجسم وتبلغ في أهميتها ولزومها مبلغ الأنف والأذنين والأصابع، ولا مراء في أن فقدان واحدة منها يعطل الجسم، كما يعطله فقدان أي جزء من هذه الأجزاء.

منفعة الأسنان:

ووظيفة الأسنان هي مضغ الطعام وطحنه حتى يصير ناعمًا سلسًا ليمتزج باللعاب فهي أول طريق للغذاء لأنها أول طريق للهضم، والأسنان تساعد في الكلام وفقدانها يؤثر على النطق، ويجعل التلفظ ببعض مقاطعه ومخارجه مبهمًا عسيرًا، فوظيفة الأسنان خطيرة الشأن وتتوقف على حالتها السلامة والصحة، ولقد تنبهت بعض الشعوب الراقية إلى ما لها من الأهمية في جسم الإنسان، فأعطتها حقها من الرعاية والاعتبار حتى أن دولة من أعظم دول أوروبا تعنى يوميا بفحص أسنان كل جندي من جنودها، وتعنى بمراقبة نظافة فرشاة أسنانه عنايتها بفحص بندقيته ونظافتها وكذلك تقوم بعض شركات التأمين بتوظيف

أطباء الأسنان، ليعتنوا مجانًا بالزبائن المضمونة حياتهم في إدارتها، وترى أن ما تنفقه في هذا السبيل أقل من المبالغ التي تدفعها في حالات المرض والوفيات الناشئة عن الأسنان التالفة.

الأسنان القذرة والتالفة النقدة تؤذي الصحة:

لو عمد شخص من الذين يهملون تنظيف أسنانهم يوميًا إلى مسواك وأدخله في تجاويف أسنانه وخلاياها لانزعجت حاسة الشم عنده من رائحة خلالتها (1) ولأيقن من وجود فضلات متعفنة بينها وعليها، ولا يخفى أن هذه الفضلات المنتنة تكون مأوى الملايين من الجراثيم الضارة، التي لا بد أن تمتزج بالطعام وقت المضغ ولا يكاد الإنسان يبلعه حتى تنزل معه تلك الجراثيم إلى المعدة ولأمعاء، وهناك يختمر الطعام وتتولد فيه الحموضة فيسبب عسر الهضم، وحزة المعدة أو حموضتها وقد تصل تلك الجراثيم المتكونة في الأسنان إلى اللوزتين والأنف والأذنين والرئتين وتتمشى بها جميعًا إلى أمراض وبيلة، ومتى شهق ذو الأسنان النخرة التالفة كان كل نفس من أنفاسه مثقلًا بالغازات الكريهة المنبعثة من الأسنان، وهذه الغازات الكريهة تمر إلى الرئتين ولا تحدث ضررها هناك فقط، بل تنفذ إلى مجرى الدم وتفتك بالجسم كله.

ولمعالجة السل وأسقام أخرى عديدة كانت أسنان العليل من أول لفتات الطبيب لتصير من الوسائل التي يستعين بها الطبيب على قرب الشفاء، فيأمره بغسلها يوميًا بالفرشاة ويعمد إلى حشو السن النخرة إذا أمكن، أو يقوم باستئصالها إذا لم ينفع فيها العلاج. وبغير هذا الانتباه الأولي إلى الأسنان، لا

(1) الخلال: هي الفضلات الغذائية بين خلايا الأسنان.

يمكن أن يحصل الجسم على التغذية الضرورية لتقوية وتعويض التلف الذي تحدثه فيه الأسقام.

سبب تلف الأسنان وفسادها:

إن فضلات الطعام الراكدة الفاسدة ببقائها على الأسنان تسبب فسادها وحين يحدث هذا الفساد في السن يصير مرضًا ميكروبيًا معديًا، فلا يمضي وقت طويل إلا ويمتد منه إلى السن التي تليه كما يسري الفساد من التفاحة المعطوبة في سلة على التفاحات التي تجاورها.

وذلك لأن فضلات الطعام تثوي تحت حافة اللثة على امتدادها في باطن الأسنان وهي التجاويف التي تدخل فيها الأسنان، وتتجمع في الفراغ الموجود على سطح الأسنان الحاد الساحق وحالما تأخذ الجراثيم في النمو تحت حافة اللثة تقرحها وتكشف عن عنق السن، وكلما اتسع الفراغ بين اللثة والأسنان أصبح هذا الفراغ مرتعًا خصيبًا لتلك الجراثيم التي تتكاثر فيه، وتفعمه بالانسكابات الصديدية، وعندها تتألم الأسنان كلما مست أي طعام ساخن أو بارد، وأخيرًا تضعف وتتخلخل وتكون عديمة الفائدة مستحقة القلع والاستئصال.

بقى أن تعاطي مضغة التانبول من العادات المؤذية، وكفى بها أنها تؤدي إلى تلك العادة القذرة ونعني بها عادة البصق، وتبين أن كمية اللعاب الزائدة التي تفرز حين يمضغ التانبول تضيع هباءً، والجير الداخل في تركيب الأسنان العضوي بمضغه مع التانبول يجعل اللثة تنكمش ويخلخل الأسنان في مدة وجيزة، وينخرها نخرًا على أن وجود أسنان جيدة عند بعض الذين يتعاطون

مضغة التانبول لا يمكن أن يقيم البرهان على عدم ضررها، كما أن طول العمر عند بعض الناس الذين يستعملون الأفيون ليس بالدليل القاطع على عدم ضرره.

ثم إن تناول الطعام أو الشراب الشديد السخونة أو البرودة كثيرًا ما يتلف الطبقة الظاهرة الطلائية الصلبة للأسنان (الميناء) ، ويشققها كما تتشقق القنينة الزجاجية حالما تلقى في ماء شديد السخونة، وبعد تشقق الميناء تفسد الأسنان بسرعة وعض الأجسام الشديدة الصلابة، أو محاولة كسر النقل بالأسنان يؤثر على الميناء أسوأ تأثير، ويعجل لها النقد المهلك والفساد المبين.

العناية بالأسنان:

يجب المحافظة على نظافة الأسنان كلما استعملت وإلا فيجب على الأقل أن تنظف في الصباح وقبل الإيواء إلى السرير في الليل، ويقتضي استخراج الفضلات الغذائية بمسواك خشبي (ونحذر من استعمال الدبوس أو أي أداة معدنية لأنها تجرح النسيج اللثوي وتفسده وهو مفعم بالجراثيم المتجمعة فيه) ، ثم يجب تنظيفها باستعمال فرشاة مخصوصة شعرها قاسٍ قليلًا مع مضمضة الفم بالماء، والمشاهد أن كثيرين يسيئون إلى أسنانهم عن طريق تنظيفها بالفرشاة من حيث يريدون المحافظة عليها وذلك لأنهم يدعكونها دعكه سريعة من فوق سطحها الخارجي، ويحسبون أن المأمورية بذلك قد انتهت ولكنهم مخطئون بل الواجب دعك الأسنان بالفرشاة ظاهرًا وباطنًا وإدخال شعراتها في جميع مساحات الأسنان وثناياها وتجاويفها.

ويلزم أن يراعى عند دعك الأسنان بالفرشاة أن يكون الدعك بالعرض صعودًا ونزولًا، وإذا تبقت بعد ذلك فضلات من الطعام بين الأسنان وجب استخراجها بمسواك، وإذا لم يفد ينبغي أن تزال الفضلات بخيط رفيع جدًا من الحرير أو القطن فيتخلل الفراغ الذي بين الأسنان بحركة تشبة حركة القطع بالمنشار، وكذلك يقتضي أن تدعك حافة اللثة بالفرشاة في لطف وبرقة، وإذا أدميت اللثة قليلًا في بادئ الأمر فلا خوف من ذلك ولا ضرر، لأنها لا تلبث حتى تتقوى بعد مسحها بالفرشاة مرات قليلة وينبغي استعمال أحد أنواع المساحيق الخاصة بتنظيف الأسنان مرة في اليوم على الأقل، ويستحسن أن يستعمل لها مسحوق بسيط التركيب يحتوي على الطباشير المحضر مع مسحوق جذر السوس (أي عرق الطيب) ، أو قليل من زيت القرفة لتعطيره، فإنه يصلح كغالبية المساحيق التي تشترى من الصيدليات.

وملح الطعام (الملح الاعتيادي) من أفضل المواد لتنظيف الأسنان وذلك بذر مقدار كبير منه على الفرشاة واستعماله كما يستعمل أي مسحوق آخر من مساحيق الأسنان وبعد الفراغ من استعمال الفرشاة، يذر الملح بين شعراتها ويترك فيها إلى أن تستعمل في المرة التالية، وبغير ذلك تصير الفرشاة قذرة ولا يخفى أن تنظيف الأسنان بفرشاة قذرة يضر أكثر مما ينفع.

وحذار من استعمال ماء غير مغلي لغسل الأسنان، إلا إذا كان الماء المستعمل مما هو موضوع تحت إشراف الرقابة الصحية، لأن الجراثيم الموجودة في الماء غير المغلي قد تسبب الإسهال أو الهيضة الأسيوية (الكوليرا).

هذا وقد اعتاد الناس في بعض البلدان حين يغسلون وجوههم وأيديهم أن يغترفوا الماء من المغسل ليمضمضوا أفواههم به، وهذا عمل مستقبح وخطير لعين السبب الخطر الذي نخشاه من تعاطي مياه الشرب التي لم تغل أو ترشح،

ومع أنهم يبصقون الماء الذي يتمضمضون به إلا أنهم لا يبصقونه كله، بل يستبقى منه في الفم ما يكفي للإصابة بالإسهال أو التيفود أو الكوليرا.

وصفوة القول ينبغي المبادرة إلى طبيب الأسنان حالما يحدث نخر في السن ليتولى حشوه في الحال، ولو أسرع المرء إلى الطبيب لكان ذلك أعود عليه بالفائدة لأن حشو نخر صغير يكلفه أقل مما يكلفه سد النخر الكبير ويوفر عليه الألم، وإذا لم تسد السن والنخر صغير تآكلت هذه السن وضاعت مع السنين اللتين تجاورانها، وخير للمرء أن يتمم المحافظة على صحة أسنانه فيدعكها بالفرشاة مرتين يوميًا، ويلجأ إلى الطبيب لمعالجتها حين يبدأ فيها التسوس، من أن يقاسي آلام الأسنان التي يضرب بهولها المثل ويضطر أخيرًا إلى قلعها وإنفاق مبلغ كبير من المال على الأسنان الصناعية التي تعجز وهي في أفضل حالاتها عن القيام بالمنفعة التي تؤديها الأسنان الطبيعية.

الفصل الخامس

الغذاء والأكل

إن الأطعمة اللازمة لتغذية الجسم يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أنواع رئيسة: كربوهيدرات (أو المواد النشوية) وبروتين (أو المواد الزلالية كآح البيض) والمواد الدهنية (وهي التي نجدها في الزيوت والدهن والمسلى) ،

وإلى جانب هذه يحتاج الجسم إلى مقدار قليل من المواد المعدنية (كالملح) ، ومقدار قليل من الفيتامين (والفيتامين مادة قاعدية توجد في الخضروات النيئة والفاكهة) ، ويفتقر الجسم إلى مقدار معلوم من هذه الأنواع كلها.

ولهذا السبب لا يمكن أن يوجد غذاء واحد شامل لجميع مواد التغذية، ولا يمكن أن يكون أي واحد منها كالأرز بمفرده أو اليام على حدته (واليام جذور تتخذ من أنواع الفصيلة الديوسقورية التي تؤكل وهي نبات من نوع البطاطس) كافيًا لتغذية الجسم تمامًا، وكثيرون من الناس يضرون ذواتهم لأنهم يكادون يقتصرون على تناول الأرز فقط مع أنه يجب عليهم أن ينوعوا الطعام ويؤلفوا الغذاء من أصناف مختلفة، فيأكلوا الفول والبر والقمح والخضراوات مع الأرز، وإلا حرم الجسم من التغذية المطلوبة لصيانته وحفظه في صحته.

إن أول مادون في تاريخ الوجود عن غذاء الإنسان يوضح أنه كان يأكل الفاكهة والحبوب والنقل، والخالق الحكيم هو الذي خلق الإنسان وهو العالم بتركيب جسمه والغذاء المناسب له، وهنالك أدلة كثيرة على أن جسم الإنسان يمكن أن يحفظ في أحسن حالات الصحة والقوة بتناول الغذاء المؤلف

من الفاكهة والحبوب والقطاني والنقل، وأنه إذا تيسر له الحصول على هذه الأغذية كان استعمال اللحوم على كافة أنواعها غير ضروري.

وأفضل الحبوب للتغذية هي: القمح والفول والجويداء والأرز والذرة الصفراء.

وأفضل النقل للتغذية هي: الجوز والفول السوداني واللوز.

ويجب أن تؤكل النقل في أوقات الطعام المعينة كأي غذاء عادي، ويجب مضغها جيدًا.

وأفضل الثمار هي: البرتقال والموز والمانجو والتفاح، والأجاص والخوخ والعنب والدراق، والفاكهة عنصر غذائي قيم للغاية لأنها تعين على حفظ الدم نقيًا ونظيفًا وكذلك تساعد في تنظيم الأمعاء وإزالة الإمساك، وأغلب الثمار التي تباع في السوق يجب أن تغسل بالماء المغلي وتقشر إذا أكلت نيئة، وبعض الثمار شهية وفي غاية الموافقة حين تسلق على مهل أو تخبز.

وبعض الأطعمة النيئة كالفاكهة النيئة أو الخضروات النيئة عنصر مهم في غذاء الإنسان بسبب الفيتامين الذي تحتويه هذه الأطعمة النيئة، وبما أن طائفة من البستانيين يسمدون مزروعاتهم بالمواد البرازية البشرية والبول، فتبين أن الخضروات المشتراه من السوق أو من بائعي الخضر العاديين يجب أن تطبخ قبل أكلها، أما الخضروات التي تنبت في حدائقنا الخاصة حيث لا تسمد ببراز بني آدم فيمكن أن تؤكل نيئة ولو أنه من الأفضل حتى في هذه الحالة أن تغسل بالماء المغلي بعد غسلها أولًا بالماء النظيف، ويجب بنوع خاص أن يغذي الأطفال بالفاكهة والخضروات الطازجة، فهي خير غذاء لهم، ولكي تنمو

أجسادهم نموًا حسنًا يجب أن تحصل على كل المواد الغذائية التي تحتويها هذه الأنواع.

والبيض والحليب كلاهما من الأغذية النافعة للجسم، ويحتوي الحليب على المواد المطلوبة لتغذية الرضيع فهو غذاء كامل للطفل، ويجب أن يغلي دائمًا قبل أن يؤكل وهو لا يعود صالحًا للأكل بعد مرور خمس أو ست ساعات على غليه، لأن جراثيم الأمراض تنمو بسرعة فائقة فيه إلا إذا وضع فوق الثلج.

اللحوم كغذاء:

أما فيما يختص بقيمة اللحوم كغذاء فمن الخطأ أن نعتقد أنها نوع ضروري في تغذية الإنسان، وفي الأقاليم المعتدلة أو الحارة توجد أطعمة كثيرة أرخص وأكثرنظافة بل وأكثر تغذية من اللحوم.

وفي الوقت الحاضر قلما يوجد بين الحيوان الذي يؤكل ما لا يكون سقيمًا فالبقرة والخنزير كثيرًا ما تعتريهما عين الأمراض التي تصيب الإنسان، والذين يأكلون لحوم هذا الحيوان المريض عرضة لأخذ عدوى المرض منه، ولحم الخنزير في بعض البلاد من اللحوم التي تستهلك كثيرًا، ومع ذلك فإن الخنزير أقذر حيوان في الوجود لأنه يأكل قمامة جميع المواد الفاسدة القذرة، ويسر بالتمرغ في أقذر الأماكن ونحن نجد في أقدم ما دون في موضوع تغذية الإنسان نهيًا صريحًا واضحًا عن استعمال لحم الخنزير لأنه حيوان نجس.

ويخطئ كثيرون في زعمهم أنه يوجد في اللحوم من القيمة الغذائية مالا يحتويه طعام آخر ولكن العلماء في أمريكا قد وجدوا بعد البحث الدقيق أن هذا

الزعم خاطئ لأن رطلًا من الفول السوداني يحتوي على المواد الغذائية التي لا تحتويها خمسة أرطال من لحم الخنزير، أو من اللحم البقرى، ويتضح من ذلك أن اللحوم طعام كثير الكلفة غالي الثمن، وأن الفاكهة والحبوب والخضروات أرخص منه بكثير، إذا تيسر الحصول عليها وإنها لا توفر فقط أسباب الاقتصاد في الإنفاق، بل تقي الإنسان أيضًا شر النتائج الوبيلة التي يستتبعها الإكثار من أكل اللحوم.

طبخ الأغذية:

إن أغلب الأطعمة ما عدا الفاكهة الناضجة والنقل يجب طبخها قبل أكلها، لأن الطبخ يقوم بثلاثة أمور: أولًا أنه يقتل جراثيم الأمراض الموجودة بكثرة في معظم الأطعمة. ثانيًا: أن للطبخ تأثيرًا كبيرًا في تسهيل هضم الأغذية، ومنها ما لا يقوى الجهاز الهضمي على هضمه، إلا أن يطبخ كالقمح والفول.

ثالثا: أن الطبخ يحسن طعم الأغذية لأن كثيرًا من أنواع الأطعمة النيئة كالأرز والفول والقمح لا يكون شهي المذاق لذيذ الطعم إذا أكل نيئًا، كما يكون بعد طبخه جيدًا ولطبخ الأطعمة ثلاث طرق مألوفة وهي السلق (أو الانضاج بالبخار) ، والخبز (أو الشي) والقلي.

والقلي طريقة عقيمة رثة في الطبخ، وإن الأصلح أن نصرف وقتًا كبيرًا في الطبخ من أن نأكل الأطعمة المقلية التي تؤذي الجهاز الهضمي، وفي عملية القلي تكون الدهون المستعملة للطعام طبقة تغطي كل ذرة منه، وتصير مثل طلية أو تلبيسة من الدهن ويترتب على ذلك ما لا تحمد عقباه، لأنه لا تكاد تمر على وجود هذا الطعام المقلي في المعدة ساعة أو أكثر إلا ويبتدئ

بالاختمار، ويسبب شعورًا بالألم والحرقة ولتعلم أن الإكثار من الأطعمة المقلية سبب من أسباب عسر الهضم والتخمة.

هذا ولا يخفى أن للطبخ المتقن أثرًا عظيمًا في صحة الأسرة، ولكن من دواعي الأسف ما يبديه الناس من قلة العناية بتخصيص حجرة نظيفة للمطبخ، وحسن اختيار الشخص الذي يجيد الطبخ، ونحن نرى كثير من الناس حين يبنون بيتًا ينفقون مالًا جزيلًا على حجرة الطعام وحجرة الضيوف، ويجعلون المطبخ عبارة عن ظلة مهدمة صغيرة ليس لها أرضية نظيفة ولا نوافذ، ولكن الطعام النظيف الصحي لا يمكن أن يجهز في مثل هذا المطبخ، لأن المطبخ يجب أن يكون من حجرات المسكن ويقتضي أن تغطى أرضيته بالبلاط أو بالخشب، وأن تكون له نوافذ ليدخل منها نور الشمس والهواء الطلق النقي، وأن تحفظ أرضيته وحيطانه وسقفه في حالة النظافة التامة وأن يطلى السقف والحيطان بالجير من زمن إلى آخر.

وكذلك ينبغي أن تجهز الأذنبة (أي الجرادل) والأوعية الخاصة ذات الأغطية المحكمة والمعدة لجمع الفضلات والنفايات والقاذورات والمياه الوسخة، فإن هذه جميعها يجب ألا تلقى أمام الباب أو بجانبه ولا على الأرض، لأنها تبعث رائحة كريهة وتكون مأوى قذرًا يتوالد فيه الذباب وجراثيم الأمراض بسرعة.

ويجب أن تجهز خزانة تكون واجهتها وجوانبها مغطاة بالسلك لحفظ المأكولات وصيانتها من الذباب وما إلى ذلك من الحشرات، هذا ولا يخفى أن الجرذان والذباب والنمل والصراصير وغيرها من الحشرات قذرة جدًا، وتحمل كل أنواع المواد القذرة السامة في أرجلها وأجسامها وهي تلقى أقذارها على الطعام، وليس من المناظر النادرة أن ترى الذباب الذي يحط على الأطعمة التي

في المطبخ بعد أن كان غائصًا في مقاذر الدمن والجيف وعليه يجب أن يحفظ الطعام في الأمكنة التي لا يستطيع أن تصل إليها الجرذان والذباب، وكذلك يجب على الطاهي أن يرتدي الثياب النظيفة دائمًا.

بقى أنه ينبغي أن يغسل الأرز والخضر في ماء نظيف، وأن يجتنب غسله في ماء البرك الكدر الموحل، أما النسيج الذي يستعمل لغسل الصحاف ومسحها فيلزم أن يغير ويغسل يوميًا ثم يغلى في الماء مدة دقائق وجيزة، ويعلق حيث لا يمكن للذباب أن يستقر عليه، وبعد أن يتم غسل الصحاف وسائر أواني الطبخ يجب أن يراق فوقها الماء المغلي وأن تنشف بعد ذلك جيدًا بمنشفة نظيفة وحبذا لو أكل الطعام يوم طبخه فإن أغلب الأطعمة المطبوخة تتلف بسرعة حين يكون الجو حارًا، ويتحتم قطعيًا الامتناع عن أكل الطعام الفاسد، لأن سبب فساده هو نمو الجراثيم فيه، ومن شأنها أن تحدث التسمم ولو أكل هذا الطعام لكان من المحقق أن يسبب الإسهال وغيره من أمراض الأمعاء، وليكن معلومًا أن الطعام يكون فاسدًا متغيرًا دون أن تنبعث منه رائحة خبيثة أو طعم كريه.

الأكل:

ويجب أن يكون محل الأكل نظيفا جدًا وكذلك يجب أن يكون الخوان (ما يوضع عليه الطعام) وعدد الأكل وأدوات المائدة، ومتى تم إعداد المائدة وجب أن يجتمع حولها الأب والأم والأولاد وأن يتبادلوا الأحاديث الطلية المنعشة، والنوادر المسلية المبهجة في أثناء تناول الطعام فإن ذلك يسبب إطالة زمن المضغ وإجادته، وقد أثبت العلم والاختبار أن وجود العقل في حالة الرضى والسرور من أحسن الوسائط لتسهيل الهضم واستمراء الطعام.

ومن أوجب الواجبات أن يمضغ الطعام جيدًا وأن يكون المضغ بالتأني لا بسرعة، ويلزم تحديد مواعيد منظمة وأوقات معينة لتناول الطعام مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، ولا يلزم أن تختلف هذه الأوقات بل تكون في ساعة معلومة لا تتغير مهما كانت الظروف والأحوال، ويجب أن يكون غذاء العشاء خفيفًا وألا يكون بعد الساعة السابعة مساءً فإن الطعام الذي يؤكل في ساعة متأخرة من الليل يحدث اضطرابًا في القناة الهضمية، لأن الجهاز الهضمي في الليل يكون متعبًا وفي حاجة إلى الراحة كسائر أعضاء الجسم، ولا ريب في أن سوء الهضم واضطرابات الجهاز الهضمي ناشئة كلها عن تلك العادة الضارة، التي تمكنت من بعض الناس وجعلتهم يحتفلون بالعشاء والميل إلى الإكثار من المآكل في ساعة متأخرة من الليل، فيفرطون في الأكل ويتخمون معدهم ويسرعون إلى النوم بعد ذلك مباشرة.

والأكل بين الوجبات وقبل إتمام هضم الطعام السابق يحدث ضررًا، لأن أعضاء الجهاز الهضمي يجب أن تأخذ وقتًا للراحة، وهي لا يمكن أن تستريح إذا أدخل الإنسان طعامًا على طعام، والأطفال الذين يعطيهم كبارهم أنواع الحلوى وغيرها بين أكلة وأخرى يعانون من جراء ذلك مرض الألم في البطن، والإسهال والديدان ويحتاج الطفل الذي لا يتجاوز السابعة من عمره إلى ثلاث وجبات يوميًا ويحظر عليه أن يأكل شيئا بين هذه الوجبات.

بقى أن تعدد المآكل في الوجبة الواحدة يؤذى الجهاز الهضمي، وفي الطعام أنواع جيدة سهلة الهضم إذا ما أتقن تجهيزها وتهيئتها، ولكنها تسير عسيرة الهضم لسوء تحضيرها وطبخها وتضر الجسم حين يجمع بينها وبين أغذية لا تتفق معها في مركباتها الغذائية، وكقاعدة عامة ينبغي ألا يؤكل الحليب مع الفاكهة في وجبة واحدة.

هذا واستعمال الأصابع في إيصال الطعام إلى الفم طريقة غير صحية، وأقل ما يقال فيها أنها غير جالبة للشهية بل تجعل النفس تأنف الطعام الذي تمد إليه أيدٍ قد تكون قذرة، ومن جهة ثانية فإنها طريقة خطرة لأنه قد يكون بين الآكلين من هو غير سليم فإذا لمس الطعام بيده نقل جراثيم مرضه فتصل العدوى إلى سواه، ولذلك ينبغي أن تستعمل الشوكة والملعقة في الأكل، وأن يخص كل آكل بصحن يغترف فيه نصيبه من الطعام عند تناوله.

الفصل السادس

التنفس والجهاز التنفسي

قد يعيش الإنسان عدة أسابيع دون أكل كما قد يعيش أيامًا دون شرب شيء على الإطلاق، ولكن الموت يحدث بعد مضي دقائق قليلة على انقطاع الهواء الذي لا غنى للإنسان عنه، كما يحدث في حوادث الغرق والاختناق،

وهذا برهان على أنه من الضروري للجسم أن يحصل على حاجته من الهواء، ومعلوم أن النار لا تشتعل إذا حجب عنها الهواء، ويمكن تأييد هذه الحقيقة بإشعال شمعة ووضعها على منضدة ثم بتغطيتها بقنينة فارغة ذات فوهة واسعة، فإن الشمعة تنطفئ حالًا لأن الهواء ضروري لحفظ الحياة، كما أنه لا غنى عنه لحفظ النار مشتعلة.

ونحن نعرف أن الهواء يدخل في الجسم بالتنفس، وأن التنفس مجموع حركتين: حركة اتساع وتسمى الشهيق ويدخل أثناءها الأكسجين الذي يحتويه الهواء في الصدر والأكسجين غاز لا يمكن أن يرى، وحين نأخذ الهواء إلى الرئتين بالشهيق يمر الأكسجين إلى الدم ويسرى في كل أجزاء الجسم، والأكسجين أهم عناصر الهواء الذي يحتاجه الجسم لحفظ الحياة، ولتوليد الحرارة والقوة والنشاط، والهواء الداخل إلى الرئتين يحوى مقدارًا من الأكسجين، ولكن نسبة الأكسجين في الهواء الخارج من الصدر بحركة الانقباض التي تسمى الزفير أقل منها في الشهيق، وهي ليست صالحة لأن نتنشقها مرة أخرى.

والهواء الخارج من صدورنا لا يعوزه الأكسجين فقط، بل يحتوي على مواد سامة متأتية من الدم وهذه المواد السامة لا يمكن رؤيتها بالعين.

ومن الراهن المقرر أنه لو دخلت حجرة مقفلة النوافذ وقد اكتظت بالناس وضاقت بأنفاسهم لشعرت في الحال بالفرق بين الهواء الطلق الذي كنت فيه وهواء هذه الحجرة، التي تشم منها رائحة مزعجة ينقبض لها صدرك، ولرأيت أن كثيرين من المقيمين فيها يشعرون بوجع في الرأس، وبنوع من الدوار والخدر، واعلم أن الرائحة المزعجة والصداع طريقهما إلى الإنسان المواد السامة الموجودة في الهواء الخارج من الرئتين.

ولو تنفس أحد جملة مرات في قنينة نظيفة ذات فوهة واسعة، وأحكم قفلها في الحال وتركها في مكان حار أيامًا قلائل لشم وهو يفتح القنينة رائحة كريهة جدا للهواء الموجود فيها، وهذه الرائحة ناشئة عن بعض السموم التي تنفسها باستمرار في هواء الزفير الخارج من الرئتين، ولو عاش الناس في حجرة دون أن يفتحوا النوافذ ليخرجوا منه الهواء الفاسد ويدخلوا الهواء النقي لآذوا أجسامهم بتكرار استنشاق الهواء الملوث الفاسد الذي لا يفكرون في تجديده، ومثل هؤلاء الناس عرضة للرشح والزكام بسرعة، ولذلك تسهل إصابتهم بالأمراض الصدرية كالالتهاب الرئوي أو السل وهم أشبه ما يكونون بالغرس الذي يحفظ في المكان المظلم، فإن أوراقه بعد مضي زمن تذبل ويضرب لونها إلى الصفرة، ثم يجف ساقها ولو عرض للشمس وللريح لذوى ومات في الحال، لأن الشمس تجعل الغرس العادي ينمو بسرعة حين يتربى تحت رعايتها، أما إذا شب تحت أجنحة الظلام كانت أشعة حياتها موتًا له. وسبب موت كثيرين بمرض التدرن هو إغلاق الحجرات التي يشتغلون وينامون فيها واستنشاق الهواء الملوث الفاسد باستمرار.

أعضاء التنفس:

يدخل الهواء الذي نستنشقه من الأنف ويمر من الخلف على البلعوم، وحينما يصل إلى الطرف السفلي من البلعوم يدخل في القصبة الهوائية، وهي عبارة عن أنبوب غضروفي مرن ويمكن لمسها في الجهة المقدمة من العنق وتتفرع إلى فرعين، طرفها الأسفل أحدهما يتجه إلى الرئة اليمنى، والآخر إلى الرئة اليسرى، وتتركب الرئة من حويصلات هوائية صغيرة لا تحصى، والتنفس هو تبادل عنصري الهواء ليدخل أكسجينه إلى هذه الحويصلات الهوائية، ويخرج منها ثاني أكسيد الكربون.

التنفس:

إننا نتنفس ست أو ثماني عشرة مرة في الدقيقة، وينبض القلب أربع نبضات لكل نفس واحد والرياضة البدنية والحمى تزيدان سرعة التنفس، وكل الكائنات الحية من نبات وحيوان تتنفس، فالنبات يتنفس من خلال وريقاته والضفدعة وبعض أنواع الديدان تتنفس من خياشيمها، أما فيما يختص بخلق الإنسان فقد جاء في الإصحاح الثاني من سفر التكوين « وجبل الرب الآلة آدم ترابًا من الأرض ونفخ في أنفه نسمة حياة فصار آدم نفسًا حية » ويقول الكتاب المقدس أيضًا أن الله « يعطي الجميع حياة ونفسًا » وأن « بيده نفس كل حي » ، ومما يدل على أن إله السماء القدير يضبط أنفاسنا ويسهر عليها، هو أن رئاتنا في أثناء نومنا تظل تدخل الهواء النقي وتخرج الهواء الفاسد ونحن أثناء النوم لا نشعر بمجريات هذه الحركات، ولو كان لنا سلطان على تنفسنا وكان علينا أن نباشره بقوة إدراكنا وإرادتنا لفارقتنا الحياة من فورنا متى أوينا إلى النوم.

ومعلوم أن التنفس ونبض القلب حركتان إجباريتان غير إراديتين، وهما تحت سلطان الجهاز العصبي فقولنا إن التنفس عمل إجباري آلي يتحرك بذاته لا يعلل عملية التنفس أو يحقق كنهها، بل نظل في حيرتنا ولا نجد لتساؤلنا جوابًا حين نحاول أن نعرف كيف يستطيع جزء من الجهاز العصبي أن يجعل من نبضان القلب والتنفس حركة دائمة منظومة، بل كيف بدأ التنفس ونبضان القلب أولًا، وقد أدى الاستقراء الدقيق والبحث الطويل في منشأ التنفس وأصله وضبطه وتوافقه العجيب، إلى نتيجة واحدة وهي: أنه توجد قوة بعيدة عن قوة الإنسان أكبر وأعظم من إرادته – قوة فائقة تضبط التنفس الذي يحفظ الحياة في الجسم، وهذه القوة هي قوة الله القادر على كل شيء ، ولا شك في أن هذا الإله الرحيم الذي يبدي مثل هذه العناية الفائقة التي يسهر بها على حياتنا ويرعاها بعينه التي لا تغفل ولا تنام، يستحق منا أصدق عواطف الإجلال والإكرام.

الأوضاع الصحية في القعود والوقوف:

إن من أهم الأمور التي يجلس الإنسان ويقف معتدلا لإطلاق حرية الحركات التنفسية فيتسع تجويف صدره وينبسط كلما شهق وهكذا يتيح للجسم الحصول على مقدار كبير من الهواء النقي وإذا جلس الإنسان ووقف في وضع معتدل لا يكون في حسن منظر ووقاية من الاحديداب فحسب بل يزداد قوة ويكتسب مناعة وعافية لأن عدم الاعتدال في الوقوف والجلوس يقذى العين ببشاعته ويعرض صاحبه لاعوجاج عظامه ويحول في الوقت نفسه دون انبساط الرئتين كما يجب ويحرم الجسم بالتالي من الحصول على حاجته من الهواء ويعوقه عن النمو المنتظم وينتهي به على الضعف والوهن وسهولة التعرض للرشح والزكام ومرض التدرن الخبث.

والذين يشتغلون ضمن الحجرات وداخل البيوت وبخاصة أولئك الذين يجلسون أثناء تأدية أعمالهم يجب أن يزاولوا الوقوف في وضع معتدل وأن يتنفسوا تنفسا عميقا مرات عديدة في اليوم لكي يملاوا الصدر بالهواء النقي ويطهروه من ثاني أكسيد الكربون السام. وثاني أكسيد الكربون هذا هو غاز موجود في هواء الزفير. والغاز الذي يخرج من نار الفحم النباتي ويسبب الخور والفتور والصداع يتركب من مقدار عظيم من غاز ثاني أكسيد الكربون.

التنفس من الفم:

إن الأنف هو الطريق الطبيعي للتنفس كما أن الفم هو المدخل الطبيعي للطعام والأنف مبطن بعشر صغير لا يحصى وكأنه مصفاة طبيعية لتنقية الهواء اللازم للجسم من الأثرية والجراثيم. وجدران تجاويفه دافئة رطبة وهي بذلك تجعل الهواء الداخل من الأنف يصل إلى الرئتين رطبا دفئا وحين يتنفس الإنسان عن طريق الفم يكون الهواء باردا جافا قبل أن يدخل إلى البلعوم فيؤثر فيه ويجعله يفرز كمية كبيرة من البلغم ويؤدي ذلك على السعال والرشح وحين لا يستعمل الأنف للتنفس ينسد وتتكون خلفه الزوائد اللحمية وكذلك تتضخم اللوزتان وتحتقنان وتعتريهما الأمراض فيتضح من هذا كله أن التنفس من الفم شديد الأذى ويتحتم الإقلاع عنه البتة والطفل الذي يتنفس عن طريق فمه يجب أن يؤخذ إلى طبيب لكي يفحص أنفه ويزيل ما عسى أن يكون متكونا من الزوائد خلفه وغلا فإن ذلك الطفل لن يكون قويا معافى بل يهزل جسمه ويضمر ويكون فاترا في قواه العقلية خاملا عاجزا عن القيام بفروضه المدرسية.

الغبار المتطاير في الهواء يؤذي الرئتين:

إن الغبار الذي يتطاير في الهواء والذي يعلو أثاث بيوتنا ورياشها وأرضياتها لا يتألف كله من التراب والأقذار، بل يحتوى على مقدار لا يحصى من الجراثيم المرضية، وحين يدخل هذا الغبار إلى الرئتين مع الهواء بالشهيق، يتغلغل فيهما ويبقى هناك وعندها تتكاثر جراثيم الأمراض وتتضاعف، وتسبب أمراضًا عدة كالتدرن والالتهاب الرئوي والحمى الوافدة والنزلة الشعبية، ولكي نتقي أخطار الغبار ونتحامى أضراره ومتاعبه، يجب أن نرش الشوارع بالماء وقت الحر، ولا سيما في فصل الصيف، وكذلك يجب أن نتحاشى البصق على الأرض، أو في الطرق العمومية، لأن بصاق الشخص المصاب بالرشح أو بالتدرن مفعم بجراثيم المرض المتحفزة للفتك بالأجسام، فلا يكاد يصل إلى الأرض أو الشارع، حتى يجف ويستحيل هباء وهذا الهباء يمتزج بالغبار المنتشر في الهواء الذي يتنشقه الناس، ويوقعهم فريسة للنزلات أو التدرن، فينبغي أن يكون البصق في الميازيب والمجاري العامة الموجودة في الشوارع العمومية، أو في قطع من الورق معدة لهذا الغرض، ويمتنع رمي هذه القطع في الحارات والشوارع بل ينبغي حرقها، وعلى المصابين بالسل أن يبصقوا دائمًا في مناديل من الورق، أو قطع من الخرق القديمة النظيفة وأن يعمدوا بعد ذلك إلى حرقها في النار.

هذا ويجب قبل الشروع في كنس الأرضيات أن نرشها أولا بالماء حتى لا يعقد الغبار سحابا في الجو. والطريقة المثلي لاجتناب ذلك أن قبل قشور الأرز ونشارة الخشب وترمى على الأرضية قبل الكنس وإذا تعذر القيام بشيء من ذلك فهنالك طريقة للقبض على المكنسة عند الكنس وبها تمتنع إثارة الغبار وهذه الطريقة تقوم بإمالة المكنسة على الأمام وعدم رفعها عن الأرض عند نهاية كل كنسة. ويراعى في إزالة الغبار من المقاعد والمناضد وما إليها من الموجود

(أي الموبيليا) والأثاث مسحها بخرقة تنفض مرارا خارج المنزل في أثناء القيام بعملية المسح والتنظيف ويجتنب البتة استعمال المنفضة المصنوعة من الريش.

تأثير الكحول والتبغ في الجهاز التنفسي:

إن الناس في مختلف الأقطار مستعبدون لعادتين وخيمتين شديدتي التنكيل بالجهاز التنفسي وهما تدخين التبغ وتعاطي المشروبات الروحية والمواد المسكرة، ودخان التبغ يؤذي كل عضو من أعضاء الجهاز التنفسي، فهو يحدث التهابًا في الأغشية المخاطية والمصلية الخاصة بالأنف والحلق والقصبة الهوائية، وهو يسبب السعال ويفتك بغشاء الرئتين فتكًا ذريعًا، بحيث يعرضهما للتدرن وما إليه من الأمراض الفتاكة التي يصعب دفع غوائلها، وما يقال عن التبغ يصح على جميع المشروبات الكحولية التي حين يتعاطاها الإنسان يسهل على غيره أن يشم رائحتها في أنفاسه بعد وقت قليل من شربه، وسبب ذلك هو محالة الرئتين التخلص من سموم الكحول حالما يتسرب على الدم ويحمل إلى الرئتين.

ويعرف الأطباء أن الناس الذين يتعاطون الكحول معرضون بسهولة للالتهاب الرئوي وأمراض التدرن، وأن الفرص لشفائهم من هذه الأمراض حين يصابون بها تكون أقل من الفرص التي تتاح لمن لا يشربون المسكر، وهذا دليل ساطع وبرهان قاطع على الضرر البالغ الذي يسببه الكحول للرئتين، وليت مضار الكحول والتبغ تقف عند حد الرئتين بل إنها تتعداهما إلى جميع أجزاء الجسم.

خلاصة في الأصول الصحية الهامة للتنفس:

1- اعتن بترويح مسكنك واعمل على تجديد هوائه جيدًا نهارًا وليلًا

2- اصرف ما استطعت من وقتك نهارًا في الهواء الطلق، وافتح نوافذ مخدع نومك في الليل ليدخل منها الهواء الخالص النقي، ويشترط ألا يمر بالسرير تيار هوائي واعلم أن هواء الليل يتركب من العناصر التي يتركب منها هواء النهار فلا تخش هواء الليل، بحيث تعمد إلى قفل نافذتك لتمنع دخوله إلى البيت، لأن هواء الليل الذي يوجد داخل البيت في حالة إغلاق النوافذ والأبواب يكون عين الهواء الليلي الموجود خارجه، وليس هواء الليل هو الذي ينبغي أن تتقيه، بل عليك أن تدرأ مخاطر البعوض الحامل للجراثيم المرضية وتحول دونه ودون الوصول إلى البيت في الليل ويسهل التحفظ منه بإسدال كله (ناموسية) على السرير.

3- املأ الرئتين جيدًا بالشهيق (أي إدخال الهواء إليهما) ولكي يتسنى لك ذلك عليك أن تجلس وتقف معتدلًا وأن يميل منكباك قليلًا إلى الخلف، وأن يكون ذقنك قائمًا بحيث لا يضغط على العضلات الأمامية والخلفية للعنق.

4- تجنب نشق الهواء كثير الغبار

5- لا تستعمل التبغ بأي شكل من أشكاله، سواء أكان عن طريق التدخين بالمتبغ (قصبة التدخين) أم باللفافة الكبيرة، أم باللفافة الصغيرة (السيجارة) أم بتعاطي السعوط.

6- تجنب شرب أي نوع من الكحول أو المواد المسكرة.

7- تنفس دائمًا من الأنف

8- لا تتمنطق بزنار ضيق

9- زاول التنفس العميق عدة مرات يوميًا

10- لا تغط الوجه بأغطية الفراش فإن الذين يغطون وجوههم حين ينامون يسممون أجسامهم باسترجاع هواء الزفير الخارج من الرئتين، وهذه عادة وبيلة ضارة.

أوصاف المساكن الصحية:

يجب ألا تقام المساكن فوق نقطة منخفضة رطبة لا يمكن تصريف مياه الأمطار الساقطة على طبقتها التحتية، إذ تتغلغل في ثناياها وتغطي سطحها وتجعل المسافة بينها وبين سطح أرض المنزل قريبة جدًا، لأن البعوض يتوالد في هذه المياه ويتكاثر ويسبب الملاريا للسكان، ثم إن هذه المياه عينها تجعل كلما يقع فيها متعفنًا متحللًا وتصير حجرات الجلوس في المسكن رطبة باردة، وتبعث الروائح الكريهة التي تؤذى الأجسام.

وينبغي أن تكون لكل حجرة في المسكن نافذة أو أكثر، وأن تكون النوافذ واسعة وكفيلة بإدخال مقدار كبير من أشعة الشمس والهواء النقي في الحجرة، ويجب ألا تسدل الستائر على النوافذ أو تعلق الملابس فوقها فتحجب الضوء والهواء.

هذا وينبغي ألا يعيش الدجاج والخنازير والكلاب والمواشي بالمنزل، أو بدوره الأرضي لأن فضلات هذا الحيوان وقاذوراته تجعل أطراف المنزل مسرحًا للروائح الكريهة، وكذلك تختبئ في أجسامها البراغيث والقردان (جمع قراد) التي تسبب الأمراض لأهل البيت، وكثيرًا ما يكون الحيوان الداجن مصابا بالتدرن، وفي هذه الحالة يخشى أن تصل عدوى المرض منه إلى الناس، أما الساحة

الموجودة في فناء المنزل فلا ينبغي أن تستعمل لتربية الحيوان أو لخزن العلف والحبوب، بل يجب تركها خالية حتى يهب الهواء في أرجائها حرًا طليقًا وحتى لا يكون فيها مخبأ للفئران أو الحشرات.

الفصل السابع

الدم والجهاز الدوري

> إذا اختبرت قطرة من الدم بالمجهر (الميكروسكوب) يرى فيها عدد كبير من الأجسام الصغيرة الكروية الحمراء، واسمها كريات الدم الحمراء ويرى أيضًا في هذه القطرة عينها أجسام صغيرة شفافة بيضاء،

وهي الأخرى تعرف بكريات الدم البيضاء وهذه الكريات الحمراء والبيضاء جميعها تسبح في البلازما أو مجرى الدم (وهو سائل قلوي زلالي يضرب إلى الصفرة ووظيفته حمل الغذاء إلى خلايا الجسم، وقذف المواد الدائرة) ، كما يعوم السمك الصغير المستدير في النهر.

ومعلوم أن الدم أيضًا ينقل الطعام المهضوم إلى الأنسجة، ولذلك يحق لنا أن نطلق على الدم اسم قلم التصدير والنقل في الجسم، كيف لا وهو الذي يوصل الأكسجين من الهواء في الرئتين إلى جميع أنسجة الجسم، كما أنه يجل لتلك الأنسجة الغذاء اللازم الذي هضمته المعدة والأمعاء، وكذلك يجمع من كل أجزاء الجسم جميع الفضلات الضارة وثاني أكسيد الكربون، ويعود بها على الرئتين والكلى والجلد لتقذفها خارج الجسم بواسطة هواء الزفير الخارج من الرئتين، وبواسطة غدد العرق في الجلد وبواسطة البول الذي تفرزه الكلى.

القلب والأوعية الدموية:

إن الدم يدور في الأوعية الدموية على الدوام ولو اختبر بالمجهر الغشاء الرقيق الموجود بين أصابع الضفدع لرؤي الدم وهو يجرى في سرعة فائقة في الأوعية

الدموية الصغيرة العديدة، ولو كان جلد الساعد وجوانب الأوردة التي ترى تحت الجلد مصنوعة من زجاج لأتيح لنا أن نرى الدم الذي يدور بسرعة في هذه الأوردة متجهًا من اليد على الكتف.

ولا يخفى أن القلب بانقباضه يجعل الدم يدور في الأوعية، والقلب عضو عضلي مجوف بحجم قبضة يد الشخص نفسه، وهو يشبه مضخة دافعة لأنه يحرك الدم في عموم أجزاء الجسم، هذا وعدد دقات القلب عند الكبار تبلغ نحو سبعين مرة في الدقيقة، ولكن التمرينات البدنية تزيد في سرعتها، وكذلك الحمى فإنها تزيدها زيادة عظيمة أما عند المرأة فإن دقات قلبها في الدقيقة الواحدة تزيد ثماني أو عشر دقات عن الرجل، ونبض الطفل عادة أسرع من نبض الكبار فإن دقات قلب طفل يبلغ الخامسة من عمره مثلًا تتراوح بين تسعين ومائة مرة في الدقيقة.

وبالقلب أربعة تجاويف اثنان علويان يسميان بالأذين الأيمن والأذين الأيسر، واثنان سفليان يسميان بالبطين الأيمن والبطين الأيسر، وهناك شريان عظيم يسمى الشريان الأورطى أو الأبهر وهو حين يتجه إلى أعلى يتفرع إلى عدة فروع تدفع الدم إلى الرأس والذراعين، ثم ينحدر وينزل خلف القلب ويتفرع أيضًا إلى فروع توزع الدم على عموم أجزاء الجسم.

وبانقباض القلب يندفع الدم الذي فيه على الأبهر، ومنه يتوزع في فروعه العديدة على كل أجزاء الجسم، وكلما واصل الدم سيره في هذه الفروع جرى في فروع أصغر منها، ومن هذه إلى فروع أخرى تفوقها صغرًا وهكذا تصل الفروع أخيرًا إلى أوعية دموية دقيقة جدًا لدرجة أنها لو رصفت ثلاثة آلاف منها بجانب بعضها بعضًا لشغلت مساحة يبلغ عرضها ½ 2 سنتيمتر، وهذه الأوعية الدقيقة اسمها الأوعية الشعرية وهي عديدة ومنبثة في عموم أنسجة الجسم،

ومتلاصقة بحيث لا يغرز الإنسان أنحف إبرة في لحم أي جزء من الجسم إلا ويقع على غير واحدة منها.

وبعد أن يجرى الدم في الأوعية الشعرية يعود إلى القلب بواسطة الأوردة ولو تأتي لنا أن نشق القلب ونكشفه للعيان، لرأينا الفاصل الرأسي يقسمه إلى جهة يسرى للدم الشرياني وجهة يمنى للدم الوريدي، فالدم الشرياني الذي يدور في الأورطى مندفع من الجهة اليسرى في القلب، أما الدم الوريدي العائد من أجزاء الجسم المختلفة فإنه يرجع إلى القلب من الجهة اليمني، وعندها يقوم بإرسال الدم إلى الشريان الرئوي وبوصوله إلى الرئتين يلقي بحركة الزفير بعض الفضلات التي جمعها من عموم الجسم وعاد بها إلى القلب، ويأخذ أيضًا الأكسجين من الهواء الداخل إلى الرئتين بحركة الشهيق، ولو وضعنا أذننا على الجلد تحت الثندوءة اليسرى مباشرة لأمكننا أن نسمع بوضوح الأصوات التي يحدثها القلب أثناء انقباضه، ويستطيع الطبيب بإنصاته إلى هذه الأصوات أن يعرف ما إذا كان القلب معتلًا أم لا.

الدم عليه مدار الحياة:

لو شددنا على أصبعنا بحبل متين وتركناه كذلك حينًا لأسود لونه، ولا يمر عليه يومان حتى يتداركه الدثور فالموت، وذلك لأن كمية الدم اللازمة لحياته قد انقطعت عنه ومتى انقطع عن أي جزء في الجسم زاده من الدم فلا بد أن تبلى أنسجته الحية وتتحلل وتتلاشى، ويتضح من ذلك أن حياة كل جزء في الجسم تتوقف على الدم وقد قال الخالق عز وجل منذ آلاف السنين «إن نفس كل جسد هي دمه».

حقًا.. إن في القلب وفي الدم أيضًا آيات ناطقة بقدرة الله وقوته، فالقلب يبدأ بالنبض حينما يكون الجنين في بطن أمه، ويظل يدق سبعين مرة في الدقيقة الواحدة مدة عمر يبلغ طوله ثمانين أو تسعين سنة، كل هذا دون أن يتعين علينا أن نتكلف عناء التفكير في القلب لنحمله على النبضان، كما أننا لا نستطيع أن نوقف دقاته بقوة تفكيرنا فيه. لأن القلب يشبه آلة دافعة تسير بحركتها الذاتية الدائمة، وتبز بأعاجيبها كل ما صنعه البشر من الآلات المدهشة، وهو في أثناء نومنا يقوم بوظيفته الخطيرة فيوزع الدم الحافظ للحياة على أنسجة الجسم وأجزائه المختلفة، وليس لنا إرادة أو قدرة على تسيير حركته بل إن ساكن السماء الذي خلق الإنسان هو الذي أمر القلب بالنبض وهو تعالى يجعله يستمر في تأدية حركته الدائمة سواء أكنا يقظين أم نائمين.

والدم هو الذي يداوي أي جزء في الجسم حين يصاب بطل أو ضرر وحين تتمكن جراثيم الأمراض من الدخول في الجسم، تقوم كريات الدم البيضاء الشفافة التي سبقت الإشارة إليها وتقف موقف الدفاع تجاهها، فتذود عن الجسم ذود كتيبة من الجنود البواسل وتنقض عليها انقضاض الكواسر وتفترسها، ولا تقصر في حماية الجسم من قاتلتها الفتاكة إلا حين تفوق الحصر والعد، أو حين يعظم فتك سمومها أو حين تفقد ما فيها من قوة على الافتراس بسبب تعاطي الكحول والتبغ، أو أي عامل من العوامل الضارة.

وباستعمال المجهر (الميكروسكوب) أحيانًا تبدو كريات الدم البيضاء وهي في موقف الانقضاض على جراثيم الأمراض لالتقامها، وهي صغيرة الحجم جدًا وإذا وضعت بجانب بعضها بعضًا فإن ألفين وخمسمائة منها تغطي مساحة قدرها ½ 2 سنتيمتر على أنه يمكن مشاهدتها وهي تتحرك وتهاجم الجراثيم السامة، وتلتقمها التقامًا كما لو كانت ذات عقل وإدراك، ولا شك أننا نجد في

ذلك برهانًا آخر على أن الله لم يخلق الإنسان فقط بل إنه يحفظ حياة الإنسان ويسهر عليها حراسة من لا يغفل ولا ينام وكذلك أمد الجسم بقوة تعينه على صد جراثيم المرض السامة، وغيرها من الأعداء التي تفتك بالحياة.

وبما أن الدم عليه مدار الحياة، وبما أن الدم هو الذي يشفي العلل ويزيل الأسقام فمن أهم الأمور إذا أن يكون دمنا قويًا جيدًا، ومعلوم أن الدم يتركب من الغذاء الذي نأكله وإذا كان الغذاء جيدًا نقيًا صار الدم نقيًا، أما إذا كان مفتقرًا في النوع والكمية جاعت خلايا الدم وتألم كل جزء في الجسم، وبتجرع كمية كبيرة من الماء النقي يطهر الدم من الفضلات والمواد السامة، والتمرينات البدنية المنظمة من أهم العوامل لتقوية الدم ولكن استعمال المسكرات والتبغ يؤذي كريات الدم الحمراء والبيضاء، ويلاشي خواص الدم الشافي الذي عليه قوام الحياة.

الفصل الثامن

الكليتان

إن من المناظر العادية المألوفة لدينا قيام من يشغلون آلة بخارية بتنظيفها من الرماد والجمرات والحمم الخامدة، وهذا الرماد وتلك الجمرات الخامدة هما فضلات الفحم المشتعل الذي استعمل وقودًا لتحريك الآلة البخارية،

وإذا لم يخرجا فإنه لا يمض وقت طويل إلا وتصبح الآلة عديمة النفع عاجزة عن المسير، وهذا خير تشبيه لما يجرى في أبداننا، فإننا كل يوم نعطي الجسم طعامًا وشرابًا، كما يوضع الفحم في تنور الآلة البخارية، وهذا الوقود باتحاده بأكسجين الهواء يحترق في أنسجة الجسم ويتبقى منه بطبيعة الحال مقدار من الرماد أو الفضلات، التي يجب إخراجها منه.

وغير خافٍ أن الجسم أو بعض أجزائه تتحرك باستمرار، وإذا تحرك شيء ما فلا بد من أن يعروه البلى أو الاحتراق الذي يخلف فضلات تقتضى إخراجها، ولو تجمعت لفعلت في الجسم فعل السموم، ولألحقت به ضررًا كبيرًا، ولجرت عليه الأدواء والعلل، وقد أوضحنا في الفصل السادس كيف تقوم الرئتان بدورهما في إزالة بعض هذه الفضلات السامة، ومن وظيفة الكليتين أيضًا أن تقوما بإخراج بعض هذه الفضلات من الجسم.

والكليتان عضوان شكلهما يحاكي شكل حبة اللوبيا، وهما موضوعتان في الجدارين الخلفيين لتجويف البطن واحدة من كل جهة من العمود الفقري، وفي أثناء جريان الدم فيهما تشتغلان باستخراج شيء من الفضلات السامة، وهذه

الفضلات مع الماء التي تفرزه الكليتان من الدم يؤلفان البول، وتخرج من كل كلية قناة تسمى الحالب وهي توصل البول إلى المثانة، وفي المثانة يتجمع البول إلى أن يخرج منها بالإرادة إلى الخارج بواسطة التبول عند الحاجة.

وتتراوح كمية البول التي يفرزها الكبار بين ألف وألف وخمسمائة غرام في اليوم وحين يكون الشخص ممتعًا بصحة جيدة، مواظبًا على تجرع المقدار اللازم له من الماء يكون لون بوله كهرمانيًا (أصفر تحاجدًا) وكثيرًا ما يكاد يكون رائقًا بلون الماء الصافي، أما إذا كان ما يبوله الشخص أحمر اللون أو أسمر داكنًا، فهذا دليل على قلة المقدار الذي يشربه من الماء.

وفي كل الحالات المرضية التي ترتفع فيها درجة الحرارة يزداد عمل الكليتين لأن الحمى تكلفهما عملًا فوق عملهما الطبيعي، ومن ألزم الأمور أن يشرب المريض مقادير كبيرة من الماء ويحسن دائمًا أن يكون الماء في متناول يده ليتسنى له الشرب مرارًا، فإن إقلاله من شرب الماء يؤدي إلى عدم تصريف الفضلات السامة الموجودة في جسمه وإلى اشتداد العلة عليه.

وليعلم أن الخمر والتبغ والفلفل والكاري والزنجبيل إلخ ... ، يؤذى الكليتين أذى بالغًا وعليهما أن تخرجا من الجسم كل ما يوجد في الدم من المواد الضارة، كالتي ذكرناها الآن وغير خافٍ أنهما حينما تعملان على إخراج هذه المواد الضارة من الدم ينالهما الأذى كما ينال الشرطي حين يسعى للقبض على أحد اللصوص الرعاع، وصيانة الناس من شره فيصاب هو نفسه بأذيته في أثناء مطاردته.

الفصل التاسع

الجلد

الجلد هو لفافة تغلف السطح الظاهر للجسم وتقي الطبقة الغائرة تحتها، ويمكن تشبيهه بالثوب المبطن لأنه يتركب من طبقة سطحية خارجية وطبقة باطنية داخلية، وحين ينفط الجلد عرضًا بفعل الماء وهو في درجة الغليان، يتجمع ماء النفط بين هاتين الطبقتين.

ويوجد عدد كبير من غدد النضح الصغيرة جدًا في طبقة الجلد الباطنية ولكل من هذه الغدد قناة صغيرة جدًا تخترق السطح الظاهر من الجلد، وإذا كانت اليدان ساخنتين جدًا وضغطنا على طرف أحد الأصابع فإننا نرى قطرات العرق الصغيرة خارجه من فتحة قنوات العرق، لأن العرق (النضح) ليس كله مؤلفًا من الماء الصرف بل إنه يحتوى أيضًا على مقدار من الأملاح والمواد الدائرة، وهذه المواد الدائرة تشبه كثيرًا تلك التي تخرج في البول.

وإذا لم تقم الكليتان والجلد بإخراج هذه الفضلات، أدى ذلك إلى حصول التسمم الذاتي الداخلي حالًا، والجلد وحده يقوم بإفراز مقدار عظيم من المواد الدائرة السامة ولو غطى الجلد بطبقة من الطلاء أو الصقال لكي تمنع خروج العرق، لحدث الموت بعد مضى ساعات قليلة، ويحسب كثيرون أنهم إنما ينضحون العرق حين يرون قطراته على الجلد ولكن هذا خطأ مبين، لأن العرق يرشح باستمرار من جميع غدد العرق الموزعة في البدن كله، ولكنه في كثير من الأحيان ينضح ببطء فيتبخر ما يفرز منه بمجرد وصوله على سطح الجلد

ويختفي عن الأنظار، وهو يزداد أيضًا عند اشتداد الحركة والمجهودات الجسدية، فيحسن إذا بكل فرد أن يزاول يوميًا التمرينات البدنية الكافية لإفراز العرق بسهولة، لأن ذلك ينبه الجلد ويزيد نشاطه في تأدية وظيفته ويضمن له سلامته، كما يكسب الدم قوة تحفظه في أكمل حالات النظافة والنقاء.

وبعدما يفرز العرق بسهوله ويجف نرى على سطح الجلد طبقة رقيقة من الملح، وهذا الملح خارج من الجسم في العرق، ويخرج مع الملح شيء كثير من الفضلات والمواد الدائرة التي تحدث في الجلد أو في الملابس رائحة خبيثة، إذا بقيت على الجسم طويلًا ولم يكثر الإنسان من الاستحمام، ولأهمية النظافة وإزالة ما ينضح في الجسم جاء « إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين » ، وغير خافٍ أن الجلد عرضة لتراكم الأوساخ فإذا لم يعتن بتنظيفه بواسطة الاستحمام المتتابع من الأتربة التي تعلق به فإن هذه الأتربة تختلط بالأملاح والفضلات الخارجة من المسام والمواد الدهنية التي تخرجها غدد الجلد الدهنية، وتكون طبقة كالطلاء تسد فتحات قنوات غدد العرق وتحول دون إتمامها لوظيفتها، وبذلك تتراكم المواد السامة في الدم وتنشأ الأمراض. وفي الأقاليم الحارة يتعين على كل شخص أن يغسل الجسم كله بالاستحمام اليومي. بل يجب كذلك على الناس الذين يعيشون في الأقاليم البادرة أن ينظفوا أبدانهم بالاستحمام مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

ولإزالة كل ما يعلق بالجسم من الأوساخ يحسن الاستحمام بالماء الساخن والصابون. على أن الاستحمام بالماء الفاتر الذي تكون درجة حرارته أقل بقليل من حرارة الجسم أو الماء البارد الذي يعقبه تجفيف الجسم جيدًا بقطيلة وبرة (بشكير منشفة) كثير الفوائد، لأنه ينشط الجسم ويقويه ويكسبه مناعة، فلا يسهل عليه التعرض للبرد والزكام وغيرهما من الأمراض، وأفضل وقت

للاستحمام بالماء الفاتر يكون في الصباح ويشترط في الاستحمام بالماء الفاتر ألا يكون عقب التعرض للحرارة أو الإفراط في التعب، وكذلك يجب ألا يكون الاستحمام بالماء الفاتر أو الساخن بعد الأكل مباشرة، وأفضل طريقة لحصول الجلد على الطراوة عند اشتداد الحر هي رش الجسم بالمشن (الدوش) أو المرشة، وبعد الاغتسال بالماء الفاتر لا يجوز تنشيف الجسم بدلكة بالقطيلة بل يجب على المغتسل أن يمشى أو يعمل عملا يدويًا في غرفة الاستحمام حتى ينشف جسمه، أو يستحسن أن تنشر القطيلة على الجلد بغير دلكه إلى أن ينشف تمامًا.

ولئن كان الاستحمام الكثير لازمًا للناس الذين يتمتعون بصحة جيدة لكي يتقوا به غائلة الأمراض، فإن الاستحمام اليومي ألزم للمرضى لأن مقدار المواد الدائرة والفضلات التي تتراكم على الجلد في حالة المرض، أكثر منها في حالة الصحة والعافية بل إنها أشد فتكًا لما تنفثه من زعافها القاتل في مجاري الدم، وغالبية المرضى يتاح لهم الشفاء العاجل بواسطة الاستحمام اليومي، ولا خوف عليهم مطلقًا من أن يصابوا ببرد في أثناء الاستحمام لو اتبعت الطريقة المثلى في تحممهم، وهي لا تكون مثلى في نظر الطب إلا بأن يكون الماء دفئًا، وأن يغسل الذراع الأيمن أولًا ويجفف ويغطى بالأدثرة ثم يغسل الذراع الأيسر، ويجفف ويغطى ثم يغسل مقدم الصدر ويجفف ويغطى، وعلى هذا المنوال يغسل الجسم كله فتضمن للمريض السلامة من التبرد (أي أخذ برد).

الملابس:

إن الملابس التي ينبغي لنا استعمالها لستر أجسامنا تتوقف على المناخ أو البيئة، ومن ألزم الأمور تبديل الملابس الملاصقة للجلد وغسلها كل يوم وآخر، على

الأقل إبان القيظ وحين تتسخ الملابس من الإفرازات الجلدية، كالعرق والمواد الدهنية التي تنبعث منها رائحة كريهة ويتهيج الجلد فتظهر فيه البثور الجلدية، والتآليل الصغيرة ومن السهل أن تعود المواد السامة الموجودة في الفضلات الدائرة إلى الجسم عن طريق الجلد فتحدث ضررها فيه.

الشعر وغدد الدهن الجلدية:

في جذر كل شعرة توجد غدد صغيرة تفرز سائلا دهنيًا، وهذا السائل الدهني يخرج إلى سطح الجلد ويمنعه من التيبس والتشقق ويقوم بتليين الشعر، ومن أفضل الطرق للعناية بالشعر والعمل على نموه بسرعة والمحافظة على روائه وحسن منظره أن يرجل (يمشط) بالمشط ثم بالفرجون جيدًا كل يوم، وينبغي غسل الشعر من حين لآخر بالماء الساخن والصابون الجيد، لتنظيفه من الأتربة والدهن.

الصلع:

الصلع سببه الهبرية، والهبرية توجدها الجراثيم التي تنمو في غدد الجلد الدهنية. وينتشر الصلع من الأمشاط والفراجين التي يستعملها المصابون به، فينبغي أن يكون لكل شخص فرجونه ومشطه الخاص به، وأن تجتنب تمشيط الرأس بأمشاط الآخرين وفراجينهم، ويتسبب الصلع أيضًا من لبس القبعة أو الطربوش على الدوام في البيت وقد يتسبب الصلع أيضًا من كثرة استعمال الزيوت والأدهان التي تتخذها بعض السيدات لدهن الشعر، وليس هنالك ما يدعو إلى دهن الشعر بالزيت على الإطلاق إذا عني بتسريحه بالفرجون يوميًا.

وفي حالة وجود الهبرية أو حين يأخذ الشعر في السقوط، تستحسن معالجته بالطريقة الآتية: يفرك الشعر جيدًا بحفنه من الملح المندى، ويجب أن يكون الفرك شديدًا حتى تحمر منه فروه الرأس، ويستعمل بعد ذلك شيء من الدهان الوارد في الوصفة الطبية رقم 1 أو من الغسيل الموصوف في رقم2 بالملحق ويفرك به جلد الرأس يوميًا.

حاسة اللمس:

إذا وضعنا بدننا على شيء ما قلنا إننا نحسه، ونحن نحس الأشياء التي تمس أي جزء من البدن لوجود أعصاب عديدة في الجلد، وعند مماسة أي جسم غريب للجلد وحدوث أي ضغط على هذه الأعصاب تسارع الأعصاب إلى إبلاغ الرسالة إلى الدماغ، وبهذه الوسيلة نستطيع أن ندرك درجة حرارة الأجسام ونعومتها وخشونتها وحجمها وثقلها ونحو ذلك.

ويمكن تمرين حاسة اللمس وتهذيبها حتى تتيسر القراءة للعميان بواسطة أصابعهم وهم يتلمسون لها الحروف البارزة على طليحة من الورق، وقد أعد الخالق جل جلاله هذه الأعصاب في الجلد لوقاية الجسم وليتيح للإنسان بواسطتها المهارة في إتقان مختلف الحرف والصنائع والفنون، ولو لا حاسة اللمس الموجودة في الجلد ما تم للجسم إحساس ما حوله، ولما اكتسب الإنسان قوة العلم بشيء خارج عن جسمه بسبب مماسته، ولما علم بحالة فيه يوجدها جسم خارجي، وهو يقطعه أو يحرقه. ولولا حاسة اللمس لما تمكنا من استعمال أيدينا في صنع الأشياء العديدة التي نعملها بها على الدوام.

وإذ إن للجلد وظائف عدة وله في صحة الفرد ومظهرة مثل هذا الشأن الخطير، وجب الاهتمام به لحفظه في حالة جيدة، ولا تكفي العناية بتنظيفه من الخارج فقط، بكثرة الاستحمام بل يجب العناية بنظافته من الداخل أيضًا، وذلك باجتناب التبغ والمواد الأخرى الضارة التي يتعين عليه أن يفرزها.

الأظافر:

إن أظافر الأصابع مفيدة لوقاية الوجه الظهري لأطراف الأصابع، ولتمكننا من التقاط الأشياء الصغيرة والقبض عليها بسهولة، ويجب أن يعطى الظفر شكل الأصبع فيدرم ويجعل مستديرًا، ولا ينبغي أن يزيد الظفر عن طرف البنان فإنه لو زاد لجمع فوق بشاعة المنظر الذي يعطي لليد شكل مخالب الكواسر أوساخًا تحوى جراثيم قتالة وفوق ذلك فإن الجلد كثيرًا ما ينقل عدد من الأمراض، ويلتهب فتظهر فيه الدمامل حين يخدشه الظفر، وجراثيم الكوليرا وغيرها تنمو في الأوساخ والأقذار المتجمعة تحت الأظافر وقد تتطرق هذه الجراثيم إلى المعدة وتسبب الكوليرا، وغيرها من الأمراض لو وضعت في الفم وقت تناول الطعام، أو في أي وقت آخر ولا نفهم أن هذه الأضرار تحدث إذا طالت الأظافر فقط، بل وإن كانت قصيرة ينبغي تنظيفها كل صباح فنمرر تحتها قطعة من عظم أو خشب، معدة لذلك خصيصًا كي نزيل ما عساه أن يتجمع هناك من الأوساخ.

الفصل العاشر

العظام والعضلات

يتكون الجهاز العظمي أو الهيكل العظمي البشرى من مائتين وست عظمات، وفي الإنسان الذي ينعم بالصحة والحياة تكون هذه العظام حية عاملة، يجري فيها الدم وتتوزع إليها الأعصاب،

وبهذا الهيكل العظمي يأخذ الجسم الشكل الذي هو عليه ويستطيع الإنسان أن يقف مستقيمًا وبدونه يعجز عن المشي والوقوف في وضع منتصب، بل يضطر إلى الزحف في سيرة كالديدان.

وبفحص أجزاء الجهاز العظمي المختلفة نرى كيف يلائم كل جزء منها الوظيفة المخصصة لها بحكمة فائقة معجزة، فالجمجمة مثلًا قد جبلت بشكل كرة عظيمة مستديرة وهي مجوفة من الداخل، لتعد مكانًا أمينًا يتمنع فيه المخ من الأذى.

والإضلاع أيضًا تمثل شكل علبة مجوفة، يصان فيها القلب والرئتان وعظام القدمين والذراعين جعلت طويلة نحيلة، لكي نستطيع أن نحرك ذراعينا وساقينا بحرية وبسهولة وبسرعة.

وعظام الطفل لينة جدًا ولذا يجب بذل عناية خاصة بها، حتى لا تتشوه وتمسخ مسخًا وإذا ترك الرضيع لينام على جنب واحد طول الوقت، فلا بد أن يمسخ شكل الرأس فيبرز جانب من الجبهة بينما يتفرطح الآخر، ويجب أن يضجع الطفل على جنبه الواحد مدة ساعات قليلة ثم يدار على جنبه الآخر

بعد ذلك، وإذا سمح للطفل بالوقوف على قدميه قبل الأوان انحنتا وتشوه منظرهما، وهكذا تقتضى العناية بمراعاة جلسة التلاميذ وبمقاعدهم المدرسية، فتجعل فيها مساند للظهر ويجب أن تكون واطية منخفضة، بحيث يمكن لأقدامهم أن تثبت على الأرض فإن ظهور كثير من الأطفال قد انحنت وتقوست، لأن مقاعدهم المدرسية كانت عالية للغاية، ولا مساند فيها للظهر.

وهنالك حالة أخرى ترينا كيف يسهل تشويه تلك العظام اللينة المرنة الغضة وهي التي تتمثل في تلك العادة القاسية، التي لا يزال يمارسها الناس في بعض أنحاء الصين ونعني بها عادة تصغير الأقدام، فإن الضغط على تلك الأرجل الصغيرة وشدها بالأربطة الوثيقة يشوه شكلها، ولا يجعلها تشبه شكل الأقدام البشرية بالمرة وكذلك نشير على بعض السيدات اللواتي اعتدن استعمال المشدات والثياب الضيقة لتضمير الخصور، ولبس الأحذية ذات الكعاب العالية، فإنهن يؤذين طائفة من أهم أعضاء الجسم، وعندنا أن ذلك منهن لا يقل في بشاعته وأضراره عن عادة تصغير الأقدام، وهن اللواتي يصدق فيهن قول الشاعر القديم:

وضيق المشد على خصور فصاح البطن قلت واردلتي

وبعض الأطفال ينمون نموًا بطيئًا وتكون عظامهم دقيقة ضعيفة بشكل ملوي وذلك لأنهم لا يقتاتون بالغذاء المناسب، ويجب عليهم أن يأكلوا أنواع الطعام التي تنمي عظامهم وتقويها كالأغذية المصنوعة من القمح والحمص والفول، مع مقدار كبير من ألبان الماعز والبقر.

وحيث يجتمع عظمان من عظام الهيكل يتكون مفصل، وبعض هذه المفاصل كمفاصل الأصابع تدعى مفاصل مدارية سلسة، لأنها تتحرك من جهة

واحدة وهي أشبه شيء بمفاصل الباب، لأن الأصابع يمكنها أن تنقبض (تقفل) وتنبسط (تفتح) مثله أما مفصل المنكب فيختلف في نوعه وحركته، ويسمى مفصل الكرة والحفرة لأن نهاية أحد العظمين تكون كرة متحركة في حفرة عظيمة، ينتهي بها العظم الآخر وليس بهذا المفصل يتسنى للذراع أن ينقبض فقط، بل يزيد على ذلك الحركة الدائرية في كل الجهات.

وبقرب المكان الذي يلتقي فيه عظمان ليؤلفان مفصلًا توجد أربطة متينة ووظيفتها ربط العظام بعضهما البعض، وفي أحايين كثيرة تفك هذه الأربطة عند تحريك أحد المفاصل بشدة فيحدث من جراء ذلك ما يعرف بالوثي (أي انفكاك المفصل بسبب حدوث تمزق في أربطته) ، وتنكسر العظام أحيانًا وإذا أحسنت معالجة العظم المكسور فإنه يلتحم ويجبر ذاته بذاته، كما يحدث عند انكسار أحد أغصان الشجرة فإنه يرد أجزاءه إلى بعضها ويثبتها بنفسه.

العضلات:

العضلات الحية لونها أحمر ولحم البقر والضأن الأحمر هو عضلات، ويوجد في الجسم ما يربو على خمسمائة عضلة، وأشكالها مختلفة باختلاف وظائفها وحجمها فمنها المفرطح أو المستدير ومنها المستطيل ومنها القصير، ومنها الكبير وبعضها صغير.

ولو أنا وضعنا اليد اليمني بأعلى الذراع الأيسر، ثم ثنينا ساعدنا لشعرنا بالعضلة الكبيرة التي تثنى الذراع، ونحن حين نمضغ نستطيع أن نرى في الصدغين حركة العضلات التي ترفع الفك الأسفل، فالعضلات معدة لحركة الأعضاء بقوة انقباضها وانبساطها، وهي التي تحرك سائر الجسم.

ولا تقتصر العضلات على تأدية وظيفتها حين نمشي فقط، بل تشتغل طائفة كبيرة منها باستمرار كي تحفظ الجسم في وضع منتصب في أثناء الوقوف، ويسمح كثيرون لعضلات ظهورهم بالانقباض في أثناء الوقوف أو الجلوس، فيضعفونها ويصير الظهر أحدب وينحني المنكبان إلى الإمام، فيبدون في شكل غير مقبول عند الناس. ولو وقف الضرر عند هذا الحد لهان الأمر، ولكنهم بذلك يجعلون جدران الصدر تضغط على الرئتين فتمنعهما عن التنفس العميق، ولذا يجب أن يكون الجسم مستقيمًا وقت الجلوس على الكرسي أو على المقاعد المدرسية، وكذلك ينبغي أن يكن مديدًا منتصبًا جهد الطاقة في أثناء الوقوف، وأحسن أوضاع الوقوف هو أن يقف الشخص معتدلًا كما لو كان يحاول رفع شيء موضوع فوق هامته، وأن يجعل ذقنه على محاذاة مقدم العنق وأن يبرز الصدر إلى الإمام كذلك، وألا يبرز الجدار الأمامي للبطن بل يغور قليلًا إلى الوراء.

ومهما شددنا في وجوب الوقوف والجلوس بوضع منتصب مستقيم، فإننا لا نستطيع التدليل على أهميته وضرورته لسلامة الجسم، وذلك لأن الأوضاع السيئة في الجلوس والوقوف تجعل الوسائل التي تقدمها للجسم كي يكون صحيحًا غير مجدية أو هي تقلل من ثمرتها، وهذه الأوضاع السيئة من شأنها أن تضغط على الأوعية الدموية بدرجة تمنع دورة الدم من المشي في عموم أنسجة البدن وتضعف صحتنا لا محالة، ومن أجل هذا يتحتم على الوالدين والمشتغلين بالتربية والتعليم أن يوجهوا اهتمامًا خاصًا إلى هيئة وقوف الصغار وقعودهم، وأن يعودوهم الاعتناء التام باعتدال الجسم في كل هذه الأوضاع.

الفصل الحادي عشر

الرياضة البدنية

الرياضة البدنية من ألزم الأمور للإنسان لأنها تكسب الجسم الصحة والقوة ويعرف جميعنا أن الآلة التي لا تستعمل تصير صدئة، ولا يمضي زمن طويل حتى تصبح عديمة النفع معطلة، وهذا التشبيه ينطبق تمامًا على أجسامنا،

لأننا لو أطلنا الجلوس أو الرقاد ولم نستعمل قدمينا مدة أسابيع عدة لبلغ الضعف منها مبلغًا يتعذر علينا معه الوقوف أو المشي، وإذا أهملنا الرياضة البدنية وقفت عضلاتنا على الحد الذي هي عليه فلا تنمو، وتوترت توترًا شديدًا وتعطلت وظيفة الهضم وفقد الدم قوته على افتراس جراثيم الأمراض التي قد تجد سبيلًا إلى أجسامنا، وفي أثناء الرياضة البدنية تسرع نبضات القلب وتزداد سرعة الدورة الدموية وتنشط، فيزيد مقدار ما يصل إلى عموم أجزاء الجسم من الدم، وفي أثناء الرياضة البدنية يزداد التنفس وبذلك يزيد فعل الرئتين وكمية الأكسجين التي تصل إلى عموم أجزاء الجسم،هذا ويقول المثل القديم أن « العقل السليم في الجسم السليم » ، وذلك لما بين الجسم والعقل من الارتباط المتين ومن ثم تكون عضلات العقل بليدة خاملة إذا لم تروض عضلات الجسم، ومتى قوي الجسم قوي المخ تبعًا له، وإذا أراد الإنسان أن تكون له ذاكرة جيدة وقدرة على حصر الفكر والنشاط في الدرس وقوة الانتباه وسرعة الفهم والحفظ، فعلية بتمرين عضلات جسمه يوميًا.

إن ذراع الحداد قوية كبيرة وشديدة وذلك لأنه يروضها بالاستعمال الدائم، وقدمي الحمال كبيرتان وقويتان لأنه يمشى كثيرًا، بخلاف كثير من التلاميذ ورجال الأعمال فإن أطرافهم بل وعموم أجزاء أجسامهم صغيرة وضعيفة، لأنهم لا يمرنون أذرعهم وأقدامهم وتحسب طائفة كبيرة من المثقفين المتعلمين أنه لا ينبغي لهم أن يتناولوا الأعمال اليدوية، وأن طبقة الحمالين وأضرابهم هي التي ينبغي أن تزاول تلك الأعمال ولكن هذا خطأ بيّن، لأن الأشغال العضلية الإرادية مكرمة ومحترمة وشريفة والتمرينات البدنية لازمة للبنات والسيدات لزومها للصبيان والرجال وضعف العضلات وتوترها من الأمور التي ينبغي أن يخجل منها كل إنسان.

وتلك سنة الله في خلقه فإنه حين خلق جسم الإنسان عرف المطالب التي تتوفر على ضمان القوة والصحة لذلك الجسم، فلم يكتف بتهيئة الطعام لتغذيته به بل إنه عز شأنه فرض على الإنسان العمل ورياضة البدن لتحصيل القوت وقال لآدم « بعرق وجهك تأكل خبزك » والرجل الذي يتناول طعامه يوميًا دون أن يشغل يديه ورجليه يوميًا ينتهك حرمة ناموس من أهم نواميس الصحة، ولا بد له من أن ينال عقابه الصارم لما يجنيه على صحته من الضعف والمرض، والرياضة على أنواع ولكن أفضلها في أداء الأعمال العادية المألوفة كزراعة الحدائق ومزاولة التجارة إلخ ... ، أما المشي والعدو والسباحة فأنواع مستحسنة من الرياضة.

هذا ومعلوم أن الأطفال بجلوسهم هادئين مدة طويلة على مقاعدهم المدرسية يعمهم التعب فيصير تنفسهم بطيئًا ويقل مقدار الهواء الذي يصل إلى الرئتين بالشهيق ويدق القلب ببطء، ويتبلد العقل ويتعذر عليهم العمل الفكري، فالواجب إذا على المربين أن يتركوا للأولاد فترة من الزمن ليخرجوا

فيها إلى الفضاء ويظفروا ويلعبوا وعليهم فوق ذلك أن يأخذوا الأطفال ببعض حركات بدنية غير عنيفة، وتمرينات في التنفس مدة ثلاث أو أربع دقائق مرة أو مرتين قبل ا لظهر، ومثل ذلك بعد الظهر فإن هذه الحركات والتمرينات تقوي القلب وتزيد سرعة دقاته، وتنشط فعل الرئتين وتساعد الأطفال على التنفس العميق وترهف قواهم العقلية.

الفصل الثاني عشر

المجموع العصبي

يتركب الجسم من أعضاء كثيرة ولكل عضو عمل خاص به فالمعدة مثلًا تعمل على هضم الطعام والكليتان تقومان بإفراز المواد الدائرة السامة، والجلد يقوم بتنظيم حرارة الجسم والقلب هو العضو الرئيس للدورة الدموية،

ومفروض على كل عضو أن يقوم بأعباء وظيفته في الوقت المعين، وأن تتحد الأعضاء كلها بالتالي في تأدية عملها بنظام وتوازن وإلا اعتل الجسم ومات.

ويشبه الجسم بأعضائه المتعددة جيشًا يناط ببعض أفراده عمل قائم بنفسه، ويتعين على غيرهم عمل آخر، ويشترط على كل واحد منهم أن يقوم بعمله خير قيام في الوقت المفروض، وأهم من ذلك كله يلزم أن يشترك الجميع في القيام بأعمالهم كما لو كانوا رجلًا واحدًا، ولا بد لهذا الجيش من قائد يدير قواته وينظم أعماله، وأعمال كل فرد من أفراده، والجسم البشري يحتاج في الحقيقة إلى حاكم عام يتسلط على كل جزء من أجزائه، وينظم فوائد وظائفها، وهذا الحاكم العام هو الجهاز العصبي. فالجهاز العصبي هو الجهاز الحيوي الذي يقوم بجميع ظواهر الحياة، ووظيفته إدارة الحواس والحركة والتنقل، فهو الذي يدفع جميع أجزاء الجسم إلى أداء أعمالها الخاصة على أحسن ما يكون الأداء، في الوقت المناسب وبالمقدار اللائق والجهاز.

العصبي هو الذي يجعل عضلات الذراع تتحرك، حين نريد أن نمد يدنا لتناول شيء من الأشياء وهو الذي يدفع عضلات أقدامنا إلى العمل، حين

نريد أن نمشي بل هذه القوة الفعالة التي تحرك الرئتين والقلب والكليتين والكبد، وتساعدها جميعًا على القيام بوظائفها وبالإجمال هو المتسلط على جميع أجزاء الجسم، وبعض أعضاء الجهاز العصبي هي التي تؤدي لنا مهمة التفكير أو الادكار حين نفتكر أو نتذكر.

الدماغ والنخاع الشوكي:

ينقسم الجهاز العصبي إلى قسمين رئيسين وهما الدماغ والنخاع الشوكي، والدماغ كتلة عصبية محفوظة بإحكام في علبة عظمية هي تجويف الجمجمة (القحف).

والنخاع الشوكي هو في الحقيقة امتداد من المخ بشكل حبل أسطواني، يبلغ في سمكه مبلغ الأصبع الصغير، ويمتد من الجزء الأسفل من المخ ويخرج من الجمجمة بواسطة فتحة كبيرة، والنخاع الشوكي محصن بطريقة عجيبة ولتفصيلها نبدي أن العمود الفقري يتكون من أربع وعشرين فقرة، وبوسط كل فقرة ثقب عظيم وباجتماع هذه الفقرات المثقوبة فوق بعضها تتكون ساق عظيمة محفورة من الوسط كقناة وهذه القناة تتصل بتجويف الجمجمة، لأنها تحفظ بداخلها النخاع الشوكي، ويمتد النخاع الشوكي في هذه القناة الفقرية (أو سلسلة الظهر) إلى أن يصل للكشح (ما بين الخاصرة إلى الضلع الخلفي) (القطن).

وتتفرع من المخ والنخاع الشوكي أعصاب كثيرة صغيرة، بعضها أصغر من أدق خويطات الحرير – إلى جملة فروع وفريعات متشعبة في جميع نقط الجسم، وهي كثيرة جدًا ودقيقة حساسة تتأثر لأي لمس، فلا تغرز أصغر إبرة في أي جزء من الجسم إلا وتلمس واحدة منها وتحدث ألمًا.

الخلايا العصبية والألياف العصبية:

لو تأتى لنا أن نقطع المخ والنخاع الشوكي لوجدنا أنهما مكونان من نسيج يشبه الحبيلات البيضاء الصغيرة، وهي الخيوط العصبية، ويوجد في طرف كل خيط منها شعاب رفيعة على هيئة عقدة وتعرف بالخلايا العصبية، وأكثرية الخلايا العصبية موجودة في المخ والنخاع الشوكي، وهذه الخلايا هي مركز التفكير والادكار في المخ وموطن الأعمال الراقية للعقل، فهي مركز عمل المخ وهي التي تسيطر على عموم أجزاء الجسم، وكما أن السلك البرقي هو واسطة الاتصال بين بلدة نائية في الحدود وبين مكتب البرق الرئيس في العاصمة، فالخيوط العصبية هي واسطة الاتصال بين المخ والنخاع وسائر أعضاء الجسم.

وظيفة المخ والنخاع الشوكي:

إن المخ والنخاع الشوكي يشبه مديرًا اتخذ مقر أعماله في عاصمة مديريته والأعصاب المتفرقة منها في جميع أجزاء الجسم تشبه أسلاك البرق التي تجعل اتصالًا بين مقر الحاكم والبنادر العظيمة في المديرية، وتجئ الرسائل محمولة على أجنحة هذه الأسلاك البرقية من أحد البنادر إلى المدير لتعلمه بما هو جارٍ هناك فيرسل على هذه الأسلاك نفسها إشارته البرقية في الحال، ويضمنها أوامره وإرشاداته للمأمور المحلي بالإجراءات التي ينبغي له اتخاذها، وهذا مثل الوظيفة التي يتولاها المخ في الجسم الإنساني، ولا يقتصر على تلقي الرسائل من الأعضاء العديدة بالجسم بل إنه يوجه رسائله إلى العضلات، ويأمرها بالحركة ويجعل القلب يسرع أو يبطئ في ضرباته، وإذا أردنا أن نمشي فإنه يأمر عضلات القدمين بتحريكهما، وإذا كانت الرسالة الواردة من العين إلى المخ تخبره بوجود أفعى قرب البدن فإن المخ عندئذٍ يبعث رسالة إلى العضلات، ويحملها على

إبعاد البدن منها بسرعة وإذا كان العصب الموجود في الأصبع يحمل رسالة إلى المخ والنخاع الشوكي لتنبئهما بأن الأصبع يلمس شيئًا ساخنًا فإنهما يأمران عضلات الذراع بتنحية الأصبع عنه في الحال، ولو كانت أجسامنا خلوًا من الأعصاب لما استطعنا أن نحس تعرض الأصبع للحرق، ولما قمنا بإبعاده قبل أن يحترق.

والمخ هو المركز الأصلي للتفكير والادكار والإحساس والإرادة، فهو يحب ويكره وهو يبت فيما يجب أن نقوله وأن نفعله، ويهيمن على كل عضو في الجسم ولو بترت الخيوط العصبية التي تربط المخ بأي جزء في الجسم، أو نال منها العطل فلا بد أن يصاب إذ ذاك ذلك الجزء بشلل، أعني أنه لا يستطيع الحركة ويفقد من ثم الإحساس. والناس الذين يتعاطون الكحول والخليعون المصابون بالزهري، يكون نصف بدنهم مشلولًا لأن سموم الكحول وسموم الزهري تتعاون معًا على ملاشاة الخيوط العصبية.

التدبير الصحي لحفظ المجموع العصبي:

إن البدن كله يجب أن يكون صحيحًا قويًا لكي يكون الجهاز العصبي سليمًا، والغذاء الجيد والهواء النقي والنوم والرياضة المناسبة للعقل والبدن من ألزم الأشياء لحفظ الجهاز العصبي في حالة جيدة.

وللعقل اليد الطولى في سلامة الجهاز العصبي وصحة البدن كله، وهناك أدلة كثيرة على ذلك وكلها معروفة لدينا، فحين نخجل أو نرتبك مثلًا تؤثر الأعصاب في الأوعية الشعرية وتجعلها تنبسط فيزيد الدم بها ويتورد الوجه، كذلك ضربات القلب تزيد وقت التهيج والانفعال، وحين يشتد خوفنا كثيرًا ما

تؤثر الأعصاب في زيادة إفراز غدد العرق، فتسيل قطراته من الجسم مع كونه لا يشكو الحر، وقد يحدث الإغماء بسبب الصدمات العظيمة التي تفاجئ المخ، وحين يكون الشخص حزينًا أو غاضبًا فيمكنه أن ينقطع عن الأكل أيامًا دون أن يحس الجوع، وبعكس ذلك حين يكون مسرورًا فإن قابليته للطعام تكون جيدة، ويحسن كل جزء من جسمه تأدية أعماله، وكل هذا يرينا تأثير المخ على الجسم.

ولكي نكفل لذواتنا جهازًا عصبيًا صحيحًا وجسمًا معافى سليمًا يجب أن نروض عقولنا على الأفكار الصالحة البريئة من الآثام، لأن الأفكار الشريرة الدنسة تضعف العقل وتفسده وتجره إلى الجنون، وبالعقل وحده حظي الإنسان بالسيادة والتفوق على جميع المخلوقات، وبما أن له عقلًا يدرك به الأمور فإنه يستطيع تمييز الخير من الشر والإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يوجد عنده العقل المدرك، ولذلك كان المخلوق الوحيد الذي يستطيع أن يعبد الله ويخدمه، ولما خلق الله الإنسان وأنعم عليه بعقل مدرك قصد أن يشغل الإنسان ذلك العقل بالتفكير في الأمور السامية الصالحة وقصد أن يأخذ الإنسان نفسه بالدرس والاستقراء، لكي يدخر في عقله جميع كنوز المعرفة النافعة والثقافة الرافعة والعلم السامي، فحري بنا جميعًا أن نتمم قصد الله تعالى فنروض عقولنا الرياضة الحسنة المعتدلة، ونتعهدها بالرشد والهداية والسداد ونغذيها بالميول الشريفة والمقاصد الجيدة، فنتملك عليها ونلجمها عن الغضب، لأن الغضب ينفث زعافه القاتل في العقل كما يفتك السم بالجسم، وقد قيل أن « مالك روحه خير ممن يأخذ مدينة » ، وخير وسيلة لتنمية العقل وتهذيبه وإمداده بالمعرفة الصحيحة والمعلومات الثمينة والحكمة العالية، هي ألا نخالف الله فاطر

السماء والأرض، وأن نفكر في الأفكار التي يريدنا أن نلهج بها، ويتاح لنا ذلك بمطالعة أفكار الله المدونة في كتابه العزيز.

العادات:

يمكن تشبيه الجهاز العصبي عند الرضيع بثوب جديد لم يطو، وليس فيه أي تغضن. وبعد أن يطوى الثوب مرارًا يحدث فيه التغضن فيسهل على المرء أن يطويه وفاق خطوط تلك الغضون التي تمت فيه، إلا أنه يصعب عليه أن يطويه بطريقة تتكون معها غضون جديدة، وهذا هو الحال مع الطفل فإنه حالما يشرع في التفكير والكلام والعمل يبدأ عقله بتكوين عاداته وصوغها، كما يكون الثوب تجعداته بعد طيه مرات كثيرة، ويسهل على الطفل من ذلك الوقت فصاعد أن يفكر ويتكلم ويعمل بنفس الطريقة التي درج عليها في التفكير والكلام والعمل، ويصعب عليه تغييرها.

ومحاولة الإتيان بأي حركة جديدة كالتوقيع على آلة موسيقية مثلًا تتطلب من العقل انتباهه الكلي، ولكن إذا زاولنا العمل نفسه مرات كثيرة استطعنا أن نقوم به من غير تفكير أو توجيه التفات، وحينئذٍ يسمى عملًا عاديًا.

فالشخص الذي تعلم التوقيع على آلة موسيقية يستطيع أن يفكر في شيء آخر وينظر إليه من غير أن يوجه أي التفات إلى توقيعه.

وأغلب الأفعال الصادرة منا سواء أكانت صالحة أم طالحة، تصير بالتكرار عادة تفعل بلا روية، ونستطيع أن نمرن عقولنا لكي تكون العادات الحميدة، لأنه بتكرار الاستغراق في الأفكار الآثمة الفاسدة والاشتغال بالجهر بها

ومزاولتها مرات كثيرة تتكون العادات الفاسدة الشريرة، وغالبية عاداتنا ترسخ فينا وتتمكن منا وتستعبدنا قبل بلوغنا الخامسة والعشرين من العمر، ولذا كان من أهم الأمور تعويد الأطفال والأحداث منذ نعومة أظفارهم فاضل العادات، حتى ترسخ فيهم ملكتها، ويجب أن يطبعوا على التفكير في كل ما هو حق وجليل وعادل وطاهر وصيته حسن، وبذلك يتكون الخلق الكريم الشريف، وباعتياد العادات الفاضلة العقلية والجسدية يسهل علينا تحامي الأمراض الوبيلة، ونزداد ثقة من الظفر بالحياة الطويلة النافعة التي نتمناها لذواتنا.

الفصل الثالث عشر

العين والأذن

العين عضو عجيب فهي ترسم صور المرئيات التي تبصرها، والأعصاب التي فيها ترسل إلى المخ رسالة تعلمه فيها عن هذه الصور والمرئيات، وعندها ندرك كل شيء ننظره كبيرًا كان أو صغيرًا، ونعرف شكله ولونه ومقدار بعده عنا أو قربه منا.

وليس بين أعضاء الجسم عضو سريع التلف بسبب ما يتكلفه من المجهود مثل العينين ولذا كانتا بحكم موقعهما والأجزاء التي تتركبان منهما في حرز حريز يقيهما شر المؤثرات الطبيعية، فهما موضوعتان في تجويفين بمقدمة الجمجمة ومحصنتان بالجفون والأهداب والحواجب.

ومتى كان لحاسة الإبصار هذه الأهمية العظمي وجب بذل عناية خاصة بالمحافظة عليها دائما.

فإننا في كل حالات المنكوبين وأصحاب الآفات لا نعرف حالة تستدر عواطف الرحمة والإشفاق أكثر من حالة الذين نكبوا في أبصارهم، وحرموا نعمتها فهم لا يستطيعون أن يضربوا في أطراف الأرض كيف شاءوا أن يعملوا الأعمال التي يودون إنجازها، وهم عاجزون عن تحصيل أقواتهم، وموارد أرزاقهم قليلة ولذلك يغدو معظمهم متسولين معدمين، وهم لا يستطيعون أن يبصروا شيئًا من المناظر الجميلة في العالم وكأن حياتهم كلها حبيسة في مخدع مظلم

كأحلك ليالي الشتاء الداجية بل كأنهم موتى وهم أحياء، أو هم الذين يصح لهم أن يتمثلوا بشعر السجين الذي قال:

خرجنا من الدنيا ونحن من أهلها فلا نحن في الموتى ولا نحن في

والمكفوفون عزل ضعفاء عاجزون عن القراءة والكتابة، ولذلك يصادفون أعظم صعوبة في الحصول على قسط من العلم والتهذيب، حقًا إن نعمة البصر من أجل النعم وهي تستلزم منا كل رعاية واهتمام، كي نحرص عليها حرصنا على حياتنا فنتخذ من الحيطة ما يحفظها سليمة ويقيها شر العطب والعمى.

الوقاية الصحية للعينين:

يجب أن يوجه الالتفات التام إلى عيني الطفل فأول ما ينبغي عمله لدن ولادته هو غسل عينيه بمحلول حامض البوريك، وأن يغطى وجهه وهو نائم بقطعة من السابري (الشاش) أو التل لمنع وقوف الذباب على العينين، وإصابتهما بالعدوى فإن الإنسان يرى في الصيف حيثما سار كثيرًا من الأطفال المصابين بأمراض في عيونهم ويروعه منظر الصديد الذي يسيل منها، وتبين أن الذباب يحط على هذه العيون المريضة ولا يكتفي بأكل الصديد الذي فيها، بل ينقل شيئًا منه على أقدامه ثم يطير ويستقر على عيني طفل سليم، وعندها يدخل الصديد العالق بأقدامه إلى عيني ذلك الطفل فتتلوثان به وتلتهبان، وبهذه الطريقة ينتشر مرض العيون بسرعة زائدة من طفل إلى عشرين أو خمسين طفلًا غيره، بل وإلى مائة طفل.

هذا ويجب العناية التامة بإضاءة حجرة الدراسة، بحيث يكون الضوء منتشرًا في كل جزء منها بنسبة واحدة، وينبغي أن يكون ارتفاع المقاعد المدرسية مناسبًا لطول التلميذ وقده بحيث يمكنه حين يجلس أن يضع قدميه وضعًا محكمًا على الأرض ويجب أن تراعى في انخفاض مكتبه النسبة المطلوبة، حتى حين يضع كتابه عليه ويجلس معتدلًا تكون عيناه بعيدتين عن الكتاب بمقدار قدم واحد، ويجب أن تكون كتب الطفل ذات حروف كبيرة مبسوطة واضحة، ويجب – زيادة على ما تقدم ذكره – أن يمنع الأطفال من الذهاب إلى المدرسة إثر شفائهم من الحصبة والحمى القرمزية والجدري، وأن يبقوا في البيت عدة أسابيع لأن هذه الأمراض من شأنها أن تكد النظر وتضعف العينين.

هذا ويوجد بين الناس من اعتادوا دلك العينين باليد أو بقطعة من القماش القذر حين يدخل فيها جسم غريب، ولا شك أن ذلك يسبب أمراض العين لأن الأصابع تلامس جميع صنوف الأشياء القذرة، ثم إن المنديل يستعمل للتمخط وما إليه من الأغراض الأخرى، ولذلك تكون فيه دائما الجراثيم التي توجد الصديد، وحين تصل هذه الجراثيم إلى العين تتألم العين سريعًا ويشعر الإنسان بوخز فيها، ثم تحمر وتدمع وبعد وقت قصير يتكون فيها الصديد، وتتجمع وقت الصباح عادة مقادير كبيرة منه في زوايا العين، ولهذا السبب ينبغي أن يتجنب البتة مسح العين بخرقة أو منديل متسخ وإذا دخلت فيها ذرة من الهباء أو الوسخ فيجب إزالتها بتقطير بعض نقط من محلول حامض البوريك في العين، وإذا لم يمكن الحصول عليه فيفضل تقطير الماء النقي فيها لإزالة الأجسام الغريبة منها، مع استعمال خرقة نظيفة لمسحها.

وتؤذى العين من الخروج في الشمس والرأس غير مغطى، ولذا يتحتم عدم التعرض للشمس برأس عارٍ ويستحسن ارتداء القبعات ذات الحواشي، أو

ألبسة الرأس التي تظلل العينين وتعمل على وقايتهما من بهر الشمس، لأن القبعات العادية والعمائم القماشية التي لا تحجب الأشعة عن العين، هما من أسباب انتشار العمى وأمراض العين في بلاد الشرق.

واستعمال التبغ والكحول يؤذى العينين ولا ريب في أنكم قد لاحظتم الاحمرار الذي يبدو عادة في أعين شاربي الخمر، وذلك الاصفرار الذي نراه واضحًا في أعين مدخني التبغ، والذين يستعملون التبغ والكحول يكون نظرهم ضعيفًا للغاية ولوقاية العينين من العطب والمرض يلزم زيادة على ما تقدم ذكره أن تراعى الأمور الآتية:-

1- تجتنب القراءة أو إطالة النظر في الأشياء الدقيقة كأشغال الإبرة والتطريز في نور ضعيف.

2- في وقت المطالعة يجب ألا يكون الجلوس مواجهًا للضوء، ويفضل أن يكون الجلوس بحيث يسطع الضوء على الكتاب من الخلف فوق الكتف، لا من الأمام حتى لا يكون للظل أثر في النظر في أثناء المطالعة.

3- في وقت المطالعة أو القيام بعمل يقتضي دقة الانتباه يجب إراحة العينين من حين لآخر يقفلهما عدة ثوان أو بإرسال النظر خارج النافذة إلى الأفق البعيد، أو إلى الأشجار الناضرة أو إلى الأعشاب الخضراء مدة دقائق قليلة.

4- حين تدخل في العين ذرة من التراب أو أي جسم غريب، يلزم اجتناب دعك العين، ويرفع الجسم الغريب منها بغسلها بمحلول حامض البوريك أو بماء قراح مغلي في حالة عدم وجود حامض البوريك.

5- يجتنب استعمال القطائل والصابون والمغاسل والليف (أو الخرقة التي تستعمل للاغتسال) التي يستعملها الآخرون، فقد يكون بينهم من أصيب بالتهاب في عينيه فيصاب الشخص من جراء استعمالها ببعض أمراض العيون.

6- لا تسمح للحلاق بأن يستعمل أية عدة لكحت الجفون من الداخل لأن ذلك سبب أكيد لانتشار عدوى الرمد الحبيبي.

7- إن الدخان يلحق بالعينين أذى بالغًا وإذا لم تكن للوجاق الذي يطهى عليه الطعام مدخنة لمتلأ البيت بالدخان المزعج، وإذا تكرر ذلك ثلاث مرات كل يوم على الولاء تأذت عينا كل فرد في الأسرة، وبمبلغ قليل من المال يمكن بناء مداخن لتصريف الدخان من المطبخ وحسم أسباب هذا البلاء المطير، واتقاء شر الانزعاج والمرض.

الوقاية الصحية للأذن:

تنقسم الأذن إلى ثلاثة أقسام: الظاهرة والمتوسطة والباطنة، فالأذن الظاهرة التي تراها في ناحية من نواحي الرأس تؤلف شكل قناة كي توصل الصوت إلى الأذن المتوسطة، والأذن الباطنة والأذن المتوسطة تتصل مع الحلق بقناة صغيرة وإذا انسدت هذه القناة يحدث عند ذلك الصمم، وحين نصاب بالزكام والبرد الشديد ويكون في الأنف والحلق مخاط وبلغم كثير ينتفخ غشاء الحلق، وغشاء قناة الأذن المتوسطة فتنسد قناتها وهذا سبب من أعم الأسباب لحدوث الصمم.

ومتى التهبت هذه القناة التهبت بالتالي الأذن المتوسطة ومتى تكون الصديد وملأ الأذن المتوسطة أحدث فيها ألمًا، وقد يتجمع فيها مقدار كبير من

الصديد حتى إنه يسيل منها وفي هذه الحالة يجب المبادرة بالذهاب إلى الطبيب ليتولى المعالجة اللازمة قبل استفحال الأمر.

ونحن نثبت فيما يلي بعض الوصايا اللازمة للعناية بالأذن:

1- إن المادة الشمعية (الصملاخ) الموجودة في الأذن تؤدي وظيفة خطيرة، فإن هذا الشمع مرير للغاية وهو يمنع الحشرات الصغيرة من الوصول إلى الأذن إلا أن تجد إحداها منفذا إلى هناك على سبيل العرض، ولا يلزم كحت هذا الشمع أو نبشه أما إذا تجمد وأثر على السمع فالأفضل أن يفوض الأمر إلى الطبيب، أما الشعر الكثير النابت في الأذن فإنه يمنع أيضًا الحشرات الصغيرة أو التراب، من الدخول فالحذر من السماح للحلاق بإزالة هذا الشعر

2- إذا دخلت حشرة صغيرة في الأذن فأفضل طريقة للتخلص منها هي وضع بعض قطرات من زيت السمسم أو أي زيت نقي، فقد يفيد ذلك في إخراجها أو قد تموت فتسهل من ثم إزالتها بواسطة الزرق بالماء الفاتر المحقن.

3- ينبغي تجنب التمخط بشدة لأنه يدفع الجراثيم الموجودة في الأنف والحلق إلى قناة الأذن المتوسطة فيحدث الصمم.

4- يتجنب لطم الطفل على أذنيه لأن ذلك قد يؤذيهما ويؤدي إلى الصمم.

الفصل الرابع عشر

التناسل والتدبير الصحي

(لجهاز تناسل الذكر)

إننا إنما نعرض في هذا الكتاب لموضوع جهاز حفظ النوع وتدبيره الصحي لعلمنا بأن جهل المعارف التي تتعلق بالحياة الجنسية، هو أصل طائفة كبيرة من الأمراض الخطيرة الفاشية بين الناس، بل منشأ الرذائل المنحطة والاقتحامات السافلة التي يتورط سواد البشر في نتائجها الوخيمة.

وحين يناهز الغلام الخامسة أو السادسة عشرة من عمره تطرأ على جسمه مجموعة تغيرات وذلك لأنه قد ارتفع عن سن الحداثة، وبلغ طور الحلم والمراهقة على أنه بإدراك هذه السن لا يكون قد صار في حد الرجال حقًا ونال غاية نموه بل تعوزه ثماني سنوات على الأقل لكي يكتمل في بنية الرجولة الناضجة، ويكسب تمام تركيبها ويبلغ مبالغها فالشاب لا يستطيع قبل أن يسلخ الرابعة أو الخامسة والعشرين من عمره أن يحصل على القوى الجسدية والعقلية التي تؤهله لأن يصير زوجًا وأبًا.

أما أخص الظواهر التي تبدو في طور البلوغ عند الغلام فهي ذلك السواد الذي يخط في عارضه والشعر الذي يبدو تحت إبطه، وينبت فوق قنطرة الحوض ثم تغيرالصوت وازدياد حجم أعضاء التناسل الظاهرة، وقدرة الخصيتين على تجهيز المني الذي يحدث التلقيح والحمل ويعطي بذرة الحياة ومادتها.

وفي هذا الطور الخطير يخشى على الغلام من تكوين العادات السيئة إذا أهمل الوالدان والمربون أمر تربيته الجنسية، وتعريفه ما يجب أن يعمل وأي سلوك ينبغي أن يسلكه لكي لا يفسد جسمه ولكي يبقي عواطفه الجنسية سليمة، وفي هذا الطور ينبغي أن يقضى وقتًا طويلًا في الفضاء مشتغلًا أو لاعبًا، ويجب أن يساعد والديه في أعمالهما وألا يسمح له بمخالطة رفاق السوء، ومن أهم الأمور الواجبة وجوبًا قاطعًا مضاعفة السهر على تهذيب أخلاقه، وطبعها بطابع التقوى وحب الفضيلة والتيقظ لتربيته التربية الفاضلة، التي تقوده إلى معرفة الإله الحقيقي والتعبد له وحثه على مطالعة أفضل الكتب كلها بلا منازع، أي الكتاب المقدس يوميًا فليس ما يوازي تعاليمه الإلهية التي تغرس في نفس الشاب أفضل المبادئ، وتعينه على تكوين العادات القويمة والسير في سبل الاستقامة.

تشريح آلة الرجل التناسلية ووظيفة أعضائها:

تتكون آلة الرجل التناسلية من القضيب ومن الصفن، أما الصفن فيحتوي على الخصيتين، ولمقدم القضيب حافة كليلة لا تزيد مساحتها عن سنتيمترين وتسمى الحشفة، والجلد الذي يكسو الحشفة رقيق لين وله قابلية الانكماش، ويكون عند وصوله إلى عنق الحشفة ثنية تعرف بالقلفة، وإذا لم تستطع القلفة الانكماش إلى الوراء للإسفار عن الحشفة، كانت في حالة تستلزم تفويض معالجتها إلى طبيب ماهر ويتجمع تحت القلفة سائل ثخين أبيض، وإذا كان هذا السائل لا يزول بالغسل على الولاء فإنه يصير ذا رائحة كريهة، ويسبب الحكة والأكلان وهذه الحكة التي يحدثها إهمال تنظيف حافة القضيب، هي مرجع انتشار العادة السرية بين الغلمان.

هذا وقد أشرنا سابقًا إلى أن الخصيتين موضوعتان في الصفن، وهما تنضجان الحيوانات المنوية وهي صغيرة الحجم جدًا بحيث تتعذر مشاهدتها بغير استعمال المجهر (الميكروسكوب) ، وفي وقت القذف المنوي يمر الحيوان المنوي في قناة حتى يصل إلى القضيب أو المجرى البولي، ويذهب منفتحًا فيه حتى يخرج منه وهذا الحيوان المنوي هو الذي يدفع إلى رحم المرأة وقت الجماع الجنسي، ويلتحق أحد هذه الحيوانات المنوية بالبيضة التي تنضجها الأنثى، ومتى اندمج الحيوان المنوي للذكر في هذه البيضة الأنثوية أخذت البيضة في التكوين والنمو، وتدرجت في دور الاكتمال الطبيعي، وصارت وليدًا تام الخلقة بعد ثمانين ومائتي يومٍ.

السائل المنوي أو الاحتلام:

توجد غدتان (اسمهما غدتا كوبر وبروستات) متصلتان بالإحليل أو مجرى البول وعند البلوغ تفرز هاتان الغدتان باستمرار مقادير متفاوتة من السائل الأبيض الثخين ويحصل منها إفراز طبيعي مرة كل عشرة أو خمسة عشر يومًا، عند الشاب القوي الأعزب الزاهد في شهوات البدن، على أن هذا الإفراز يحدث مرة كل شهر أو شهرين أو ثلاثة شهور عند بعض الشبان، ويتم تصريف هذا الإفراز ليلًا في غالب الأحيان حين يكون الشاب مستغرقًا في النوم، وقد تصاحبه أحلام شهوانية غزلية ولهذا السبب أطلقوا عليه اسم « السائل المنوي الليلي أو الاحتلام الليلي » ، وهذه الإفرازات طبيعية فلا ينبغي أن يفزع منها الشاب، وكذلك يلزمه ألا يكترث للإعلانات المنتشرة عن الأدوية الجاهزة المسجلة، وقولها أن هذه الإفرازات تسبب خسارة القوى الجنسية وضياعها، وإذا تكرر حدوث الاحتلام في مدة أقل من عشرة أيام وأعقبه صداع وإعياء في اليوم التالي، كان ذلك دليلًا على أنه احتلام غير طبيعي ووجب عندئذٍ

الالتجاء إلى الطبيب البارع، وهذا الاحتلام الذي سبقت الإشارة إليه قبلًا يحدث عند الشبان الذين يعيشون عيشة طاهرة ويعرضون عن مطالعة الكتب العشقية الفاسدة والنظر إلى الصور القبيحة المتهتكة، وتلويث عقولهم بالاستسلام للخيال الشهواني والأفكار الدنسة، والعادة السرية ومطالعة الكتب الشهوانية السيئة تسببان « الاحتلام الليلي » الذي ينال من صحة البدن والقوى الحيوية، ويتمشى بها إلى أسوا العواقب.

العفة والاعتدال:

العفة في حالة الرجل الأعزب معناها الامتناع الكلي عن ممارسة الفعل الجنسي، وهي في حالة الرجل المتزوج مطلوبة أيضًا، ولا ريب في أنها تفرض عليه كبت النفس وصدها والتسامي بغريزته الجنسية إلى حد الاعتدال، والصدوف بها عن التبذل والإسراف، ويجب على كل شاب أن يعيش عيش العفة والصون، وكل شاب سليم البنية يشعر قبل زواجه بدوافع جنسية قوية بطاشة عاتية، تضغط عليه وتهاجمه في أحايين هجومًا يتزلزل منه الجسم، ولكن إذا أراد أن يحتفظ بعافيته وقوته وأن يصير رجلًا نافعًا يتمتع بالحياة تمتعًا صحيحًا، وأن ينعم بقرينة صالحة وأبناء أصحاء ممتلئين قوة فعليه أن يملك السلطان على تلك الدوافع، ويعيش عيش العصمة والتبتل ولا يتأتى له ذلك إلا بقوة الإرادة، ولكن كثيرًا من الشبان يطلقون أعنتهم للشهوات ويفسحون للضلال الجنسي كل مجال، في غير ما تحرج ولا كلفة ويستسلمون لعناصره السفلى، ويصيرون عبيدًا أرقاء لنزواته وكأنهم ينسون أن:

صاحب الشهوة عبد فإذا   غلب الشهوة صار الملكا

ويعمدون من ثم إلى ممارسة العادة السرية، أو توثيق العلاقات الآثمة المحرمة مع النساء السافلات، وهم في الحالتين يقذفون بأنفسهم إلى التهلكة، ويهوون بها إلى أحط دركات الذل والحقارة.

الاستمناء:

الاستمناء أو (انتهاك الذات) عادة شريرة شائنة وكثيرًا ما يعتادها الصبي وهو صغير وبيان ذلك أنه توجد بين الأسر فئة من الخدم عديمي التهذيب، وقد يعمد بعضهم إلى مداعبة الطفل أو إسكاته باللعب في أعضائه التناسلية، على سبيل اللهو والمزاج ومع تكرار هذا الأمر يصبح عادة مألوفة لدى الطفل، فيلامس أعضاءه في أول الأمر عن غير قصد ثم يتدرج إلى مزاولتها بنفسه في بساطة، فتصير ملكة عنده دون أن يدري من مضارها شيئًا ولكنها تحرك عامل الشهوة الجنسية عنده، وتكبر بعدئذٍ فيه فينغمس فيها ويتمادى إلى حد بعيد، ثم إن حمل الأطفال في حمالة على الظهر أو حملهم حول الردف يحدث احتكاكا مستمرًا في أعضائهم التناسلية، فيهيجها ويدفعهم إلى بذء ذواتهم.

وكثيرًا ما يتلقى الصبيان هذه العادة الدنسة عن أقرانهم في المدرسة، ويحدث في حالات أخرى أن تكون القلفة طويلة أو كثيرة الالتحام بالحشفة وهذا الطول أو الالتحام يجمع بين الحشفة والقلفة إفرازًا عفنًا تتهيج منه الحشفة، فيحصل فيها التهاب فيحكها الصبي تسكينًا للألم الموضعي، ولا يدري بالداء الذي يهاجمه من وراء ذلك.. وقد وجد بالاختبار في حالة انكباب الطفل على حك أعضائه التناسلية، وجوب عرضه على الطبيب ووجوب إجراء عملية الختان له.

هذا وليعلم الشاب أنه كلما عمد إلى ارتكاب العادة السرية مرة يبدد جزءًا من حياته وقوته كما يبدده لو عمد إلى إحداث فتح في بعض أوعيته الدموية، فتنزف منه بضع أواقٍ وكلنا نعرف أنه إذا جرح أحد الأوعية الدموية وسمح لعدة أواق من الدم بأن تتدفق من الجسم كل يوم أو يومين، فإن ذلك يلحق بالجسم ضررًا بليغا ويستنفد قواه الحيوية بل ويعمل على تقصير الأجل نفسه، على أن هذا الضرر مع فداحته ليس بأعظم من الضرر الذي يحدثه الاستمناء، وليس ذلك فقط ولكن الشخص الذي يرتكب العادة السرية ينحط انحطاطًا أدبيًا وأخلاقيًا، وهو لا يحترم نفسه ولا يصير رجلًا نافعًا إلا إذا تاب وأقلع عن الاستمناء، ولمعالجة الصبي من هذه العادة القبيحة ينبغي ختنه أولا.

العلاقة التناسلية المحرمة بين الرجل والمرأة:

الاجتماع الجنسي المحرم أفظع موبقة وأكبر فاحشة يستطيع الإنسان ارتكابها بل إنه أعظم معول للهدم والإتلاف، فهو من أحط الكبائر الأخلاقية كيف لا وهو آفة الصيت والمال ومفسدة الشرف والكمال، وكفى به أنه يدفع الرجل والمرأة إلى امتهان كرامتهما فيهويان إلى درك البهيمية السفلى، وينحطان إلى مستوى أقل من مستوى الحيوان والمباشرة الجنسية المحرمة من الجرائم السافلة الدنيئة، التي تستوجب أنكأ عقاب وأنكل قصاص، ولعل من صنوفه القاسية الناهكة تلك الأمراض التناسلية التي تحل بمن يقترفون تلك المعصية النكراء، فإن ممارسة واحدة للفعل الجنسي المحرم تؤدي في كثير من الأحيان إلى إصابة الجسم بأمراض تناسلية ثقيلة، وتوالي أعراض مؤلمة تدوم عدة سنوات، بل قد لا تنتهي أوزارها إلا تحت أطباق الثرى، وهذه الأمراض هي التأكولة (أو قرحة الزهري الرخوة) ، والسيلان الفرنجي والزهري.

وقد تناول كتاب الله العزيز ذكر هذه المعصية النكراء والرذيلة الشنعاء فحذر الناس منها وحضهم على اجتنابها بقوله تعالى: « لا تضلوا الله لا يشمخ عليه فإن الذي يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضًا، لأن من يزرع لجسده فمن الجسد يحصد فسادًا » غلاطية 6: 7 و 8 ويكفي القارئ أن يعلم ما انبعث في هذه الآية من العواقب الوخيمة.

وحين يأتي المولى في كتابه على ذكر المرأة الساقطة يقول « لأنها طرحت كثيرين جرحى وكل قتلاها أقوياء طرق الهاوية بيتها هابطة إلى حدود الموت » أمثال 6: 26و 27

والشخص عادة يسترسل في الأفكار الفاسدة قبل أن يقترف الأفعال الفاسدة الخليعة وتوجد أدلة كثيرة ترينا أن تأثير الأفكار الساقطة المنحطة لا يقل عن اقتراف المنكرات، ولذلك تعطف الخالق الكريم وحذرنا بقوله الحكيم: « وقد سمعتم أنه قيل للقدماء لا تزن أما أنا فأقول لكم إن من ينظر إلى امرأة ليشتهيها فقد زنى بها في قلبه » متّى 5: 27و 28

كيف تظلف النفس عن الشهوات:

ليس من الصعب على الرجل أن يظلف نفسه عن المباشرة الجنسية إلى أن يتزوج، ولا عبرة قط بترهات بعض مشيري السوء الذين يدعون بلا حياء أن إشباع الشهوة البهيمية وإرضاء النزعة الجنسية ضروريان لحفظ الصحة وقوام الحياة، فهو زعم باطل من الوجهة الطبية وأكابر الأطباء أثبتوا العكس، وبعد هذا كله فنحن لسنا نعرف الرجل الذي يريد أن يتخذ شريكة لحياته من المرأة التي سبقت ومارست الفعل الجنسي مع رجال آخرين، بل كل رجل يريد أن

يقترن بفتاة طاهرة فإن ذلك عين ما يجب على الرجل، فهما كأسنان المشط وكلاهما في هذا الشأن واحد لأن القاعدة الصحيحة الموضوعة للرجال هي واحدة للنساء لا تغيير فيها ولا تبديل.

ولا يجب على الرجال أن يصدوا النفس الأمارة عن حيوانيتها وشهواتها الجنسية قبل الزواج فقط، بل عليهم أن يقمعوا نزواتها بعد الزواج كذلك لأن الغاية من اختلاط الجنسين وتزاوجهما هي إيجاد النسل، ونمو الجنس البشري، ولذلك يجب على الرجل ألا يستسلم لرغائبه الجنسية فيمارسها كل ليلة أو ليلتين لأنه متزوج، والاختلاط الجنسي في حالة الرجل الموسر الذي يستطيع أن يقوم بأود أسرة كبيرة يجب ألا يتم أكثر من مرة أو مرتين في الشهر على الأكثر، ويجب اجتناب الفعل الجنسي في دور الطمث أو في أثناء الحمل وقبل مرور ثلاثة أشهر على الوضع، لأن المباشرة في أثناء الحمل قد تسبب الإجهاض، وإذا لم تحدثه فإنها تستغرق القوى العصبية من المرأة وتنهكها وبذلك تؤذى صحتها، وصحة الجنين الذي في رحمها.

وفي حالة الرجل الأعزب أو الرجل المتزوج الذي تضغط عليه رغائبه الجنسية العنيفة أحيانًا توجد بعض الطرق التي تعينه على قمع تلك الرغائب والشهوات، وحبسها في حدود محسوبة وضمن نطاق لا يتجاوزه، ومعلوم أن الرجل الذي قلما يؤدى عملًا بدنيًا أو عقليًا ويتناول غذاءً وافرًا يشعر بهزة شهوانية قوية تدفعه إلى ارتكاب الفحشاء والزنى أو ممارسة العادة السرية، ولكي يظفر الرجل بحياة التبتل والعصمة ويقوى على ظلف شهوات البدن، يجب أن يتحاشى الأطعمة الفاخرة المتبلة بالأفاويه والبهارات الحريفة، وأن يتناول من اللحوم مقدارًا صغيرًا جدًا بل خير له أن يمتنع البتة عن تناول اللحم، أما الغذاء

المؤلف من الفاكهة والحبوب والقطاني والنقل والخضروات، فهو أفضل غذاء لأي رجل يريد أن يحيا حياة نقية طاهرة.

وقد لوحظ مرارًا أن المواخير توجد دائمًا في نفس البناء الذي تباع فيه المشروبات الروحية أو بجواره، والسبب واضح لأن أول ما تحدثه الخمر في المنهوم بها هو إشعال رغباته الجنسية، ولذلك تكثر المحترفات بالضلال الجنسي حيث يجتمع الرجال لمعاقرة الدن، والتبغ يحدث عين الأثر الذي يحدثه الكحول ولو لم يكن واضحًا وضوحه، والشاي والقهوة يهيجان الأعصاب التي تهيمن على أعضاء التناسل فالامتناع الكلي عن الكحول والتبغ ضروري جدًا للحياة في أكناف الصون والعفة، ومطالعة الكتب الفاسدة المتهتكة ومشاهدة الصور الخليعة وسرد القصص الدنسة، تعمل على إثارة مطالب جنسية مخالفة للطبيعة وتنبهها لها.

هذا ويجب أن تطلق الأمعاء مرة كل يوم، وإذا لم تطلق يوميًا فإن السموم الموجودة في البراز المتجمع تنبه الأعصاب التي تهيمن على أعضاء التناسل، وتهيجها (اقرأ الفصل الثامن والعشرين للاطلاع على الإرشادات الواردة بخصوص إطلاق الأمعاء مرة واحدة في اليوم على الأقل).

واعلم أن تجرع كميات كبيرة من الماء يفيدك كثيرًا، لأنه يجعل البول خفيفًا صافيًا فلا تتهيج المثانة ومجرى البول، ولا تؤخر مواعيد نومك عن الساعة التاسعة مساءً وانشط من فراشك في الصباح الباكر، وزاول الأعمال البدنية العضلية مدة ساعتين كل يوم واشتغل بهمة ونشاط كافيين لإفراز العرق.

واحفظ جسمك نظيفًا بكثرة الاغتسال والاستحمام، ويستحسن غسل أعضاء التناسل يوميًا ويجب أن يدأب على ذلك كل رجل تكون قلفته طويلة، بحيث لا تترك الحشفة سافرة عند اللزوم، وحين تتقد المطالب الجنسية ويشتد

استعار الرغائب البدنية يمكن قمعها بسهولة في أي وقت بمزاولة الرياضة الجسمية، والألعاب الرياضية في همة وعزم أو يأخذ حمام بارد، وإذا لم يكن إحمام البدن كله فيكفي إحمام أعضاء التناسل بالماء البارد مدة بضع دقائق.

أما عن ظلف الأفكار وضبطها فقد تكلمنا بخصوصه آنفًا على أننا واثقون بأن "كل إسهاب في هذا المعنى لا يوفيه حقه ، لأنه كما شعر الإنسان في نفسه هكذا هو " . والإنسان الذي يكثر من التفكير في المسائل الجنسية ويستسلم للأفكار الدنسة كلما رأي امرأة تمر أمامه لا يلبث حتى يتبع مجرى أفكاره، وينفذها عمليًا طال الزمن أو قصر وهكذا يحطم قوة إرادته ويعجز عن مقاومة الغواية، وعليه ننصحك بأن تشغل فكرك بالأمور الطاهرة وتروض عقلك على الأفكار السامية، اطمح إلى المقاصد الشريفة واسع جهدك لكي تكون رجلًا نافعًا بل عضوًا عاملًا في جسم المجتمع وانكب على الدرس والعمل وشمر فيهما عن ساعد الجد، لأن العقل بفضل الشغل والاجتهاد لا يجد وقتًا أو مجالًا للتفكير بالشئون الجنسية، ويزداد فطنة وكمالًا بقدر ما يكتسب الجسم قوة وعافية، فاحذر الكسل والبطالة لأنهما من رؤوس المعاصي ومجالب الشرور، واذكر المثل القديم القائل « إن العقل الكسلان هو معمل الشيطان» أو قول الشاعر:

إن الشباب والفراغ والجدة مفسدة للمرء أي مفسدة

والإفراط في الفعل الجنسي خطيئة آخذة في الانتشار إلى حد مخيف، وهي تقضي على مواهب كثيرة من الشبان الواعدين الناهضين، وتفقدهم جل نضارتهم وقواهم وتذيل زهرات مستقبلهم اليانعة، التي يترقب المجتمع ثمراتها الجنية وليعلم أن الانحراف عن تأدية وظيفة التناسل المعروفة بحسب القوانين الطبيعية والشرعية وانتهاك حرمتها المقدسة يجلبان على مرتكبيها أشد المحن،

وأعظم البلايا ويبتليان أصحابها بالتلف والضياع ويجران عليهم عوادي الأمراض، وانحطاط القوى الحيوية انحطاطًا كليًا بل ويهدر غصن الحياة قبل الأوان.

الفصل الخامس عشر

التناسل والتدبير الصحي

(لجهاز الأنثى)

لئن اشترك الذكر والأنثى في عملية المجيء بحياة جديدة وإنتاج نوعها، إلا أن المرأة تحمل على عاتقها الشطر الأعظم من هذا العبء، ففي جسم الأم تنشأ حياة كل طفل وتصان هناك لأقصى حد ممكن،

وفي رحم الأم يتغذى الجنين مدة الثمانين والمائتي يوم الأولى من وجوده، وهو لا يعتمد على أمه في تلك الأيام فقط بل يلوذ بها ويسكن إليها بكل قواه، لتعوله وتشبعه وتعتني به من يوم مولده إلى منتصف الثانية من عمره، لا بل إنه بعد أن ينقطع عن الاغتذاء بلبنها يظل في كنفها مشمولًا برعايتها المستمرة عدة أعوام، كيف لا وهي التي ترشد خطواته الأولى في هذه الحياة.

ويتبين من هذا أن الأم بوجه عام هي التي تقوم بنصيب أوفى من نصيب الأب في صوغ مستقبل الطفل وتكييفه، أما وهي تمثل دورًا أجل قدرًا وأكثر أهمية من دور الرجل في توليد الجنس البشري، وتغذية الطفل والعناية به أفلا يليق بالرجال أن ينظروا إلى النساء نظرة احترام أعظم من التي تخالج نفوس بعضهم نحوهن في الوقت الحاضر؟؟... ، وبما أن للأم اليد الطولى في صوغ الطفل صوغًا جسديًا وعقليًا وأدبيًا، أفلا يجب الاهتمام قبل كل شيء بمنحها كل فرصة للحصول على كل تربية عالية تؤهلها لهذه الوظيفة، التي تبز في عظمتها وخطورتها وأهميتها كل وظيفة أخرى وألا ترهق حياتها بمرارة الكد

والاسترقاق، وألا يلقى على عاتقها بحال من الأحوال عبء الأمومة إلا بعد أن يكتسب مجموع جسمها تمام تركيبه، وينال غاية نموه.

تشريح آلة تناسل المرأة ووظيفة أعضائها:

إن المبيضين والرحم هي أهم الأعضاء في جهاز المرأة التناسلي، والمبيضان هما جسمان مستديران صغيران موضوعان في أسفل التجويف البطني، وهما المكونان للبيضة، والبيضة صغيرة الحجم جدًا، بحيث لو وضعت مائة وخمس وعشرون واحدة منها بجانب بعضها بعضًا لما غطت مساحة قدرها ½ 2سنتيمتر.

والقناة التي تخرج من كل من المبيضين تسمى بالبوق، ويبلغ طولها نحو اثنى عشر سنتيمتر، حتى أنها تتصل بالرحم من إحدى جانبيه، ويتصل جانباها الآخران بالمبيضين وتمر البيضة في هذا البوق من المبيض إلى الرحم.

ورحم البتول العذراء يبلغ طوله نحو سبعة سنتيمترات وعرضه أربعة سنتيمترات ونصف، ويتصل بالمهبل من طرف فتحة عنقه الأسفل.

وفتحة المهبل الظاهرية تكاد تكون مسدودة بغشاء رقيق هو غشاء البكارة، وغشاء البكارة يتخرق عند حدوث أول جماع جنسي، ولهذا الغشاء خرق صغير ولكن هذا الخرق قد لا يوجد أو قد يكون مسدودًا بسبب بعض الحالات المرضية، وفي هذه الحالة يتجمع السائل الدسم الذي يفرزه الغشاء المخاطي الذي يبطن داخل المهبل ويتراكم في المهبل، ويسبب ألمًا واحتقانًا وتورمًا وينبغي أن تؤخذ الصبية المصابة بهذا المرض إلى الطبيب لمعالجته.

المراهقة والطمث (دم الحيض):

يبتدئ البلوغ عند البنت بين التاسعة وبين الخامسة عشرة من العمر، وفي هذا الوقت تحدث تغيرات في جسمها العتيد تؤهلها للقيام بأهم وظائف الحياة وهي وظيفة الأمومة فترى الشعر ينمو في الحفر الإبطية، وحول عظم العانة ويكبر حجم الثديين ويزداد الجسم كله نموًا ونشاطًا، وعندها يأتي الحيض للبنت.

ويأتي الطمث عادة مرة كل ثمانية وعشرين يومًا، ويستمر دورة خمسة أيام وفي أثناء الحيض يقذف غشاء الرحم سيلًا جزئيًا عن غشيشة الذراري المتبددة وخشارة الخلايا النطفية العقيمة الذاهبة هباء، ويتألف الحيض من الدم والإفراز المخاطي.

والنساء عادة لا يأتيهن الحيض مدة الحمل وفي مدة إرضاع الطفل، وبعد حلول سن اليأس حوالي الخامسة والأربعين، وبعد انقطاعه لا تستطيع المرأة أن تحمل وقد يبدأ الطمث والبنت لم تتجاوز التاسعة أو العاشرة من عمرها، وحالما يبتدئ يمكن للبنت أن تكون أمًا وأن تلد طفلًا، ولكن من الأمور المخالفة للطبيعة أن تتزوج طفلة وتبدأ بإنتاج نسل في سن باكرة كهذه.

وفي سن العاشرة لا بل وفي سن السادسة عشرة تكون الفتاة بعد طفلة لم يأخذ عقلها ولا جسمها حدهما من النمو، ومتى حبلت كان من المستحيل أن يكمل نمو جسمها بل تظل صغيرة الحجم قصيرة القامة دائمًا، لأن أعضاء تكون من جراء ذلك قد انتهت في النمو وثبتت في أوضاعها، وفي هذه الحالة لا يمكنها أن تلد طفلًا كامل التكوين ولذا لا ينبغي أن تتزوج المرأة وتلد الأطفال قبل أن تناهز العشرين من عمرها، بل الأفضل لها ألا تحبل قبل أن تسلخ سنتها الحادية والعشرين، أو الثانية والعشرين ويمتنع التبكير بالزواج من الوجهة

الطبيعية، فقد انضوى تحت هذه العادة الذميمة كثير من الدنايا والموبقات الشائنة، التي هي في غاية الانحطاط من الوجهة الأخلاقية.

التدبير الصحي:

يجب على كل أم أن تكون ملمة بوظيفة أعضاء التناسل، وما يجب لها من العناية ويجب أن تبين الطريق السوي لبناتها، لتبدأ أذهانهن تنفتح للمسائل الجنسية وتفهمهن بأسلوب مهذب لائق ما يجب أن يعرفنه عنها، وأن تراعي في ذلك درجة إدراكهن مع الاستضاءة دائمًا بضوء التطور، وهي حين تزود بناتها بهذه المعارف تحقق لهن صحة الجسم وباءة النفس وصيانة الأخلاق، لأن أطفالًا كثيرين ينشأون على جهل تام بطبيعتهم الجنسية ويتلقون معلوماتهم الأولى عنها مغلوطة ملوثة بالأفكار القذرة من رفاق لا خلاق لهم، وكثيرًا ما ينقلون عنهم العادات الأثيمة السيئة.

ويجب أن تبقى الأعضاء التناسلية الظاهرة عند صغيرات البنات نظيفة دائما بكثرة الاغتسال، لئلا تصير قذرة وتؤدي بهن الحكة المتسببة بها تراكم الإفرازات المحلبة إلى ملامسة تلك الأعضاء، واعتياد ممارسة العادة السرية.

والسماح للبنت بالتجول في كل مكان دون ستر أعضاء التناسل الظاهرة عادة من أحط العادات وأدناها، ولا يمكن لشعب من الشعوب أن يرتقي إلى ذروة الخلق الرفيع ما دام يسمح باتباع مثل هذه العادة الشائنة، وقبل أعوامٍ كثيرة أصدرت اليابان قانونًا يحظر على الوالدين إلباس أولادهم الثياب التي تسفر عن الأعضاء التناسلية.

ويمتنع السماح للصغار من الجنسين بالنوم معًا في فراش واحد، لأن الصغار الذين لم يسلخوا أعوامًا كثيرة من أعمارهم يعتادون بسرعة العادات الشريرة لو نام الجنسان في فراش واحد.

ويجب أن يحظر عل الطفل في سنيه المبكرة ملامسة أعضاء التناسل الظاهرة أو حكها، لأن الفتيات الصغيرات يتعودن الاستمناء بهذه الطريقة.

ومتى دنت الفتاة من سن البلوغ وبدأ الطمث يأتيها، وجب على أمها أن تفهمها أن التعرض لأخذ برد في أثناء الطمث من أسهل الأمور، ولذلك تلزمها العناية بصحتها، وفي هذه السن ينبغي أن تتجنب الفتاة الأشغال الشاقة، ويجب أن يؤذن لها بأن تنام تسع أو عشر ساعات كل ليلة.

ويجب أن تستقبل دم الحيض في قطع من النسيج النظيف أو القطن الطبي موضوعة داخل مآزر خاصة مصنوعة من النسيج الناعم الرقيق، ويجب أن يكون حجم هذه المآزر مناسبًا موضعها بحيث لا تكون مرتخية ولا ضاغطة، واستعمال الخرق المتسخة والورق الثخين الأسمر الذي تلجأ إليه بعض السيدات في أثناء الطمث غير صحي بالمرة، وكثيرًا ما يسبب حرقة وحكة وطفحًا جلديًا مؤلمًا يبدو على أعضاء التناسل الظاهرة بل يؤدي إلى الإصابة بأمراض موجعة في أعضاء التناسل الباطنة.

والاغتسال مرارًا في أثناء أيام الحيض القليلة ضروري ولازم، وإذا استعمل الماء الدافئ ونشف الجلد بقطيلة فلا خوف من أخذ برد، ويجب على كل فتاة وسيدة ألا تهمل نظافة جسدها وقت الطمث.

الفصل السادس عشر

أمراض تحدثها الجراثيم

إن أصغر الكائنات الحية المعروفة هي ألد أعداء الإنسان وأشدها فتكًا بحياته، ولو أذيع أن نمرًا ضاريًا مفترسًا قد وجد سبيله إلى قرية من القرى لفزع أهلها كثيرًا ولاستطار الرعب ألبابهم، ولكان بعض الأهالي الذين يحرزون البنادق والسيوف ينبرون في الحال لمهاجمة الوحش، وقطع دابره في حين يلجأ العزل إلى بيوتهم ويوصدون أبوابها.

على أننا نقرر حقيقة أكيدة إذا قلنا أنه يوجد في كل قرية وضيعة عدد جم كثيف لا يحصى ولا يعد من الأعداء الأشداء الذين هم أشد خطرًا وأعظم بطشًا من أي نمر كاسر، قد يقتل النمر شخصين أو ثلاثة أشخاص على الأكثر ثم يهرب، ولكن أولئك الأعداء الذين يوجدون في كل بلدة وضيعة يبقون مكانهم على مر الأيام ومدار الأعوام، ويحدثون زهاء 98% من الوفيات التي تقع في القرية، ولا شك أن القارئ الفطن قد أدرك أننا نعني بهؤلاء الأعداء الذين نتحدث عنهم جراثيم الأمراض.

ما هي الجراثيم:

لقد سبقت الإشارة في أول فصول هذا الكتاب إلى « الجراثيم المسببة للأمراض » وتعرف هذه الجراثيم الضارة بالبكتيريا الضارة، لأنها صغيرة جدًا لا ترى بالعين المجردة بل يستعان على رؤيتها بالمجهر، وتوجد نباتات طفيلية صغيرة جدًا

وكائنات حية يمكن رؤيتها بالعين المجردة كالطحلب مثلًا الذي يرى طافيًا على وجه البركة فهو متناهي الصغر بالنسبة إلى شجرة السرو النابتة على ضفاف البركة، وكالبرغوث الذي يضايق رجلًا مديد القامة، وهو صغير الحجم بالنسبة إلى الرجل.

ولكن هناك أنواعًا كثيرة من النباتات الطفيلية الدقيقة والكائنات الصغيرة وهي أصغر بكثير من الطحلب أو البرغوث، اللذين هما أصغر جدًا من الشجرة ومن الرجل الطويل والجراثيم المسببة للأمراض تابعة لهذا القسم من النباتات الطفيلية والحيوانات الحلمية الموغلة في الدقة وصغر الحجم، وأغلب هذه الجراثيم الضارة أو الميكروبات صغيرة جدًا بحيث أنه إذا جمع منها ألف واحدة في كرة فإنها بمجموعها لا تكون أكبر من حبة الخردل، وللميكروبات أشكال مختلفة فمنها الشكل المستطيل ومنها الشكل الكروي.

وتتكاثر البكتيريا بسرعة فائقة، ولئن كانت حبة الفول تتطلب عدة شهور لكي يتسنى لها أن تعطي غلتها من الوقت الذي تغرس فيه إلى أن تنبت وتترعرع وتينع، إلا أن البكتيريا الواحدة إذا وجدت في مكان دافئ تنقسم إلى اثنتين وتصير في مدة نصف ساعة بكتيرين كاملتي النمو، وفي مدى نصف ساعة أخرى تنفصل الخلايا الناتجة من الانقسام الأول فتنقسم كل واحدة منها أيضًا فتصير اثنتين، وهكذا ينتجان أربعة غيرهما وبعد نصف ساعة أخرى يتضاعف عددها، وإذا توافرت الظروف الملائمة للبكتير الواحد يسلم وديعة الحياة إلى أخلافه على هذا المنوال، ويتكاثر بالانقسام حتى يكون أسرة كبيرة تبلغ المليون عدًا في مدى عشر ساعات فقط.

والميكروبات أو البكتيريا تنمو في أي مكان دافئ رطب، والأحوال التي تعين على نمو الميكروبات وتكاثرها هي الدفء والرطوبة والظلام، وأكثرية

النبات والحيوان تسعى وراء أشعة النور المنعشة لتكتمل في النمو، ولكن ضوء الشمس القوي يقتل الميكروبات، والميكروبات أيضًا تنمو وتتكاثر حيث توجد الخضروات الفاسدة والأجسام العضوية غير الحية والمواد غير العضوية، وكقاعدة عامة يمكننا أن نقول أنه كلما ازدادت النظافة في مكان وحسنت إضاءته قل وجود عدد الميكروبات فيه.

وبما أن الميكروبات صغيرة جدًا وخفيفة وسريعة التكاثر، وقادرة أن تنمو في كل شيء وتغتذي به فهي منتشرة انتشارًا واسعًا، وفي الواقع لا يخلو منها مكان في الوجود فهي في أفواهنا وأنوفنا وعلى أديم الجلد، وهي في الطعام الذي نأكله والماء الذي نشربه وهي عالقة بأرضية بيوتنا وحيطانها، وعلى سطح التربة في الفضاء الممتد أمام المساكن وفي مياه البرك والآبار والأنهار، وفي الهواء الجوي الذي ننشقه، على أن الهواء في الجبال المرتفعة لا يحتوى على جراثيم البكتيريا وكذلك الماء المجلوب من الآبار الارتوازية، وكلما اكتظ مكان بالسكان وجدت الجراثيم بكثرة.

وهناك اعتقاد سائد بأن جميع أنواع البكتيريا ضارة لما يتسبب عنها من الأمراض. ولكن هناك أنواعًا من البكتيريا النافعة غير أنه وجد بالتحقيق أن عدد الأنواع الضارة كبيرة لدرجة توجب على الإنسان بذل العناية لاتقائها، والاحتراز من الجراثيم بكافة أنواعها.

كيف تسبب الجراثيم الأمراض:

إن الجراثيم تحدث الأمراض المختلفة كالكوليرا والجدري والحمى التيفودية والدفتيريا والسل والطاعون، والدمامل والحمى القرمزية والحصبة والزهري

والسيلان الإفرنجي إلخ.. بالطريقة الآتية: توجد بعض النباتات كشجرة اللك وشجرة البلوط السام اللتين يخرج منهما السم، فلا يكاد إنسان يدنو منهما إلا ويتسمم ويحدث عنده طفح وحمى:وحين تدخل جراثيم البكتيريا في الجسم تأخذ في الانتشار وتنمو هناك، وفي أثناء نموها تفرز سمومًا معينة كما تفعل شجرة البلوط السام، وهذه السموم التي تفرزها الجراثيم هي التي تسبب الحمى والصداع والألم والإسهال، وما إلى ذلك من الأمراض التي تسطو علينا عواديها.

من أين تأتي الجراثيم المرضية:

إن الجراثيم المسببة للأمراض لا تنشأ داخل أجسامنا بل إنها تنفذ إليها من الخارج وكلها تنتقل من مرضى الناس والحيوان، فإن الشخص المصاب بالكوليرا مثلًا عنده في جسمه الميكروب الذي يحدث الكوليرا، وكلما استعمل هذا الرجل صحفة أو وعاء من أوعية الطعام انتقلت بعض ميكروبات الكوليرا من فمه ويديه إلى تلك الصحفة. وإذا استعملها شخص آخر قبل غسلها في الماء المغلي فلا بد له أن يبتلع بعض ميكروبات الكوليرا، التي تتكاثر بعد ذلك في قناته الهضمية ولا تلبث حتى تفرز مقدارًا من السم الذي يحدث الحمى والإسهال وسائر أعراض الكوليرا.

وكذلك تنتشر هذه الجراثيم من الشخص المصاب بالكوليرا بواسطة جراثيمها التي تخرج في فضول الأمعاء وغير خافٍ أن براز المصاب بالكوليرا مفعم بجراثيمها وإذا ألقيت المواد البرازية في البركة أو النهر أو على أرض مجاورة لبئر فإن الجراثيم تتكاثر باستمرار، وتنتقل إلى الناس الأصحاء الذين يستقون من البركة أو النهر أو البئر المجاورة للمكان الذي طرحت فيه تلك المواد، وتنفذ

إلى أجسامهم وتصل بسرعة إلى القناة الهضمية فتبتليهم بالكوليرا بأسرع ما يمكن.

ويوجد في بصاق المصابين بالسل الرئوي عدد لا يحصى من الجراثيم المسببة للمرض وحين يبصق المسلول على الأرض يجف البصاق بسرعة ويتغلغل في التراب ثم يتطاير ويمتزج بالهواء، وإذا شهق الأصحاء في هذا الهواء فلا بد لهم أن ينشقوا بعض هذه الجراثيم التي تحدث السل، وإذا كانت صحة الشخص الذي يدخل في جسمة بعض هذه الجراثيم هزيلة ضعيفة لسبب من الأسباب فإن تلك الجراثيم تتكاثر داخل جسمه بسرعة وتعجل في إصابة الرئتين بالسل، ولعل هذين السببين اللذين ذكرناهما الآن يغنيان عن إطالة الشرح لتبيان المصدر الذي تتولد منه الجراثيم المسببة للأمراض.

ويليق بنا في هذا لمجال أن نذكر بعض الأمراض التي ينقلها الحيوان الأدنى إلى الإنسان، فإننا نصاب بداء الكلب بواسطة الكلب وبالطاعون بواسطة الفئران، وبدودة التريخينا الملتوية بواسطة الخنزير، وقد تكون الماشية سبب نقل مرض السل كما تنقل القطط والكلاب عدوى القوباء.

كيف تتطرق الجراثيم المرضية إلى الجسم:

توجد ثلاثة أبواب تنفذ منها الجراثيم إلى الجسم، وهي الفم والأنف والجلد المثلوم أو المجروح، وجراثيم الأمراض تدخل عن طريق الفم في طعامنا وشرابنا حين نأكل وأيدينا قذرة، وحين يضع الصغار أصابعهم في أفواههم، أو حين توضع قطعة من النقود في الفم، وتدخل جراثيم الأمراض عن طريق الأنف بواسطة الغبار المتطاير في الهواء الذي ننشقه.

أما الجلد الخالي من الشقوق والجروح فإنه يؤلف للجسم غطاء يقيه شر الجراثيم ولكن إذا كان الجلد تالفًا بشكل من الأشكال فإن الجراثيم تستطيع أن تنفذ منه إلى الجسم، كما يتسرب المطر إلى البيت حين يرفع القرميد عن السطح، وإذا جرح الجلد عرضًا بسكين أو أصيب برضوض أو اخترقته قبضة عظم أو شظية، أو انغرزت فيه إبرة فلا بد أن يحدث من جراء ذلك ثلم في الجلد، وسواء كان ذلك الثلم صغيرًا أم كبيرًا فإن الجراثيم التي تعلق عادة بالسكاكين والشظايا والإبر تنفذ منه إلى الجلد وتتغلغل فيه، وهناك تتكاثر وتحدث بسرعة تورمًا والتهابات موضعية قد تتحول في مدة يوم أو يومين إلى خراجات يتكون فيها الصديد، وكل هذا بسبب دخول الجراثيم حينما ثلم الجلد.

وتنفذ جراثيم المرض إلى الجلد بواسطة أخرى أي بما يصيب ظاهر الجلد من قرص الحشرات كالبعوض والبرغوث والقمل وبق الفراش والقراد إلخ.. ، وذلك لأن هذه الحشرات حين تقرص إنسانًا تمتص مقدارًا صغيرًا من دمه، وإذا كان الشخص الذي تقرصه مصابًا بحمى الملاريا (الوبالة) أو التيفوس، فإنها وهي تمتص دمه تنقل لجسمها بعض جراثيم الملاريا أو التيفوس، وحينما تعض شخصًا سليمًا بعد ذلك تحقن جسمه ببعض تلك الجراثيم التي امتصتها من جسم المريض، وهذه هي الطريقة التي ينتقل بها كثير من الأمراض الخطرة.

كيف نستطيع اتقاء العدوى بالجراثيم المرضية ؟؟ :

أما وقد عرفنا المصدر الذي تجئ منه جراثيم المرض، والظروف التي تعمل على نمائها وتكاثرها بسرعة فائقة، ووقفنا على الوسائل التي تعينها على الوصول إلى

الجسم، فباستطاعتنا الآن أن ننظر في أحسن الطرق والتدابير التي يمكن اتخاذها لاتقاء شرها وحفظ الجسم من غوائلها.

وبما أن جراثيم المرض كلها تقريبًا تسري من المرضى إلى الأصحاء، فإن ضرورة قتلها حالما تغادر جسم المريض هي في المكان الأول من الأهمية، وهذه هي الوسيلة المثلى التي تمنع انتشارها في الطعام والشراب، أو في الأوعية التي يستعملها الآخرون، وفي جميع الحالات المرضية كالكوليرا والتيفود والدفتيريا والحمى القرمزية والطاعون إلخ .. ، يجب عزل المريض في حجرة خاصة به، وفي أكثرية هذه الأمراض المعدية يجب أن يؤخذ المرضى إلى المعزل في المستشفى الخاص بهذه الأمراض إذا تيسر وجوده، وفي كل حال يجب أن تخصص للمريض حجرة خاصة لا يسمح بدخولها إلا للمكلفين بخدمته وتمريضه، وبأن تكون جميع الصحاف والأدوات إلخ ... المستعملة له موجودة في حجرته، وأن تغسل بالماء المغلي عقب كل استعمال ويجب أن تعني الممرضة بغسل يديها مرارًا، وأن تمتنع عن تناول طعامها في حجرة المريض.

ويلزم ألا يطرح البول الخاص بالمريض وبرازه إلا بعد أن يوضع فيه محلول مطهر، أما النفث والمخاط فيحتويان أيضًا على جراثيم المرض ولذا ينبغي أن ينفث المريض ويتمخط في منديل من الورق خاص بهذه المفرزات، وأن تحرق تلك المناديل بعد استعمالها حالًا.

ولكي نتقي وصول هذه الجراثيم إلى الجسم، يلزم أن نتوخى الحذر ونعرض عن تناول أي طعام قذر، ومعظم الخضروات النيئة خطرة لأنها زرعت في تربة غير نظيفة، وماء الأنهار والبرك ومعظم الآبار ملوث بالجراثيم، ولذا يلزم غليه قبل شربه، وكل ثمر لم يجمعه الإنسان من الشجرة بنفسه يجب أن يسمط ويقشر قبل الأكل.

ويجب الاحتراس من تعريض الجسم للإصابات والتلف، وإذا جرح الجلد وجب استعمال صبغة اليود له في الحال، ولاتقاء قرص بق الفراش والقمل إلخ... يجب أن تحفظ الملاءات والحشايا (المراتب) والقطائف (البطانيات) في أحسن حالات النظافة وذلك بالإكثار من غسلها، وكذلك يجب استعمال كلة (ناموسية) للسرير عند وجود البعوض لتجنب لسعاته.

بيد أن الجراثيم تصل إلى الجسم أحيانًا رغم اتخاذ جميع وسائل الحيطة لمقاومتها ولكن حمدًا لعناية الرب السماوي كلي القدرة، فإنه أودع أجسامنا مناعة تقوى بها على قتل جراثيم المرض، إذا لم تغلبه بكثرة عددها وكمية سمومها، وهذه القدرة على مقاومة المرض وقتل الجراثيم السامة موجودة في الدم، وإذا كان الإنسان قليل العناية بالتغذية أو كان ينشق هواءً فاسدًا أو يفرط في العمل، أو كان يتعاطى الكحول والتبغ أو يسرف في استعمال قواه الجنسية، فإن الدم يفقد مناعته وقدرته على مقاومة جراثيم الأمراض وافتراسها، ولذلك يلزمنا ونحن نحاول اتقاء تلك الجراثيم أن نتناول الطعام المغذي المفيد وننشق الهواء النقي، وننام سبع أو ثماني ساعات كل ليلة وألا نستعمل الكحول والتبغ بأي شكل من أشكاله، وأن نحيا حياة فاضلة وبهذه الطريقة يكون الجسم قويًا معافى ويكتسب الدم مناعة وقدرة على قتل جراثيم المرض القليلة التي قد تتسرب إلى الجسم من حين إلى آخر.

الفصل السابع عشر
الذباب يقتل الناس

الذبابة المنزلية حشرة صغيرة الحجم فكيف يمكن أن تقتل الإنسان؟.. يمكن الرد على هذا السؤال بالبيان الآتي:حدث يومًا أن صبيًا صغيرًا كان يلعب في صيدلية أبيه فعثر على علبة فيها مسحوق أبيض،

فأخذها وخرج بها إلى الشارع وألقاها في بئر، وكان هذا المسحوق الأبيض سمًا زعافًا هلك من جرائه عدد كبير من أهل الجيرة الذين اعتادوا أن يستقوا الماء من البئر، وهكذا قتل الصبي أولئك الناس بفعل السم من صيدلية أبيه الذي وضعه في هذا الماء.

ويتبين من هذا الحادث أن صبيًا صغيرًا يستطيع أن يقتل عددًا كبيرًا من الخلق دون أن يشتبه فيه أحد أو يتهمه بهذه الفعلة الشنعاء، وكذلك الذباب فإنه يقتل الناس بنقل السموم إليهم ومع أن الذباب يقتل آلافًا من الناس كل سنة، إلا أن قليلين منهم هم الذين يعرفون أنه قاتل فتاك، وأكثرية الناس يعدون الذبابة حشرة غير مؤذية لا تقوى على جلب ضر ولا تسبب أي إزعاج أكثر من دغدغة الجلد حين تحط على الجسم.

ولكي تقف على العمل المهلك الذي تقوم به الذبابة يلزم أن تدرس تاريخ حياتها وعاداتها – غير خافٍ أن أنثى الذباب المنزلي تبيض فتخرج من هذا البيض اليرقات التي تصير فيما بعد ذبابا تام النمو، وتتراوح المدة التي تضع فيها الذبابة بيضها إلى أن يفرخ ذلك البيض بين عشرة أيام وأربعة عشر يومًا،

والواحدة من أنثى الذباب المنزلي تبيض مئة وعشرين بيضة ونيف، وفي مدة أسبوعين تصير كل بيضة منها حشرة كاملة أي ذبابة كالتي وضعت البيض في الابتداء، ومن ذلك يتضح أن ذبابة واحدة يمكنها أن تخلف عدة ملايين من الذباب في مدة شهور قليلة.

وأهم مكان يتوالد فيه الذباب هو أكوام الأسبخة والقمامة، وكذلك ينمو الذباب في براز الإنسان والمواد المتحللة الفاسدة المتخمرة، وفي سقاطة أي شيء وباستطاعتنا أن نقول إن الذباب ينمو ويتكاثر حيث تتراكم الأقذار.

ويفقس البيض في الأقذار ويتغذى منها ويؤثر العيش في الأماكن الرجسة وجسم الذبابة وأرجلها ملائمة لنقل الأقذار، لأن جسمها وأرجلها مغطاة بشعر قصير وافر وتوجد في كل من هذه الأرجل الست رفادة لحمية مستديرة، وهي مغطاة بمادة لزجة تشبه الغراء ولولا هذه المادة اللزجة الموجودة في أرجل الذباب ما استطاع أن يمشي رأسا على عقب فوق السقف كما يفعل، وواضح من هذا أن الذبابة بفضل الشعر المنتشر على أرجلها وجسمها والمادة اللزجة الموجودة في أرجلها، لا تتهافت على مكان إلا وتحمل في جسمها وأرجلها وأي جزء آخر من جسمها كل ما يلصق بها وإذا وقفت على براز الإنسان نقلت شيئا منه على جسمها وأرجلها وقوائمها، وعند انتقالها ووقوفها على الفاكهة والخضر وما إليها من المأكولات تترك عليها بعض المواد البرازية، وإذا كانت تلك المواد من الفضلات التي يخرجها بدن شخص مصاب بالإسهال أو الدوسنتاريا أو الكوليرا، فإن جراثيم هذه الأمراض الموجودة في المادة البرازية التي يتركها الذباب على الطعام تعرض كل شخص يأكله للعدوى بأحد الأمراض سالفة الذكر.

وكل من يدقق النظر إلى الذبابة وهي تأكل يلاحظ أنها حينما تغتذي بالمواد الصلبة تقذف من معدتها سائلًا لتذيب الطعام الذي تريد أن تأكله، ومعلوم أن معدة الذباب تشتمل على جميع أنواع الأقذار، وهذه الأقذار تخرج مع السائل الذي تتقيأه الذبابة وبهذه الطريقة تستطيع أن تنشر أنواعًا كثيرة من الأمراض المعدية.

ويتهافت الذباب على الأعين المريضة أو على الصديد المنفرز من القروح الموجودة بها وجسمها وأرجلها وقوائمها حين تطير وتقف على عيني طفل صغير أو يافع وتتهافت على جلده، وهذه هي إحدى الوسائط التي تنتشر بها عادة أمراض العيون وطائفة من الأمراض الجلدية، هذا وقد ثبت أن الذباب ينشر أمراضًا كثيرة كحمى التيفود والكوليرا أو الإسهال والدوسنتاريا والدفتيريا، والحصبة والحمى القرمزية والرمد والجدري والطاعون، والدمامل والبثور الخبيثة والقروح والديدان المعوية.

كيف نستطيع أن نقاوم أضرار الذباب:

إن أفضل وسيلة لاتقاء شر الذباب ومضاره هي منع توالده، لأن ذلك أسهل من قتل الذباب بعد توالده، وقد أشرنا سابقًا إلى أن أفضل مكان لتكاثرة ونموه هو أكوام الأسبخة والقمامة (الزبالة) ، ولذا يجب أن تحفظ القمامة في صناديق مقفلة لا يمكن للذباب أن يتهافت عليها، أما الأسبخة فيجب أن تنقل بعيدًا وتبعثر في الحقول والغيطان مرتين كل أسبوع، أما إذا تجمع مقدار قليل من الأسبخة فيجب أن يرش بجاز (كاز) الحريق أو بكلوريد الجير (الكلس) مرتين في الأسبوع فإن هذا يمنع الذباب من التوالد والتكاثر.

ويجب أن تحفظ القمامة في الصفائح الخاصة بها، ويجب ألا تترك القمامة والمواد المتخمرة والمتعفنة من أي نوع لتتجمع في الشوارع أو في الأزقة أو في فناء البيوت وباحاتها.

وفي المدن والبلاد المشمولة برعاية الحكومة الرشيدة الساهرة، يجب أن تسن الشرائع التي تلزم الأهالي باتخاذ الاحتياطات اللازمة التي سبق ذكرها في الجملتين السالفتين، ولو تم ذلك لنقص عدد الأمراض والوفيات نقصًا كبيرًا يقنع الجميع بالفوائد التي تأتي من بذل الجهود المتواصلة لإزالة الأماكن التي يتوالد فيها الذباب ويتخذ منها مرتعًا خصبًا لذرياته.

وتستطيع كل أسرة أن تطرد الذباب من البيت فتنتقي غوائل الأمراض وذلك بوضع السجف والستور عل جميع النوافذ والأبواب، وإذا لم يتيسر ذلك فيجب على الأقل وضع الستائر على نوافذ وأبواب المطبخ وحجرة الطعام.

الفصل الثامن عشر

استعمال المسكرات

لاحظ جماعة من أبطال الوطنية وحماة الإنسانية منذ سنوات قليلة في إحدى ممالك أوروبا أن عدد السكان آخذ في التناقص من عام لعام بدل أن يتضاعف، وقرروا أن يبحثوا عن الأسباب الداعية إلى ذلك ويعرفوا لماذا كان عدد الوفيات يزيد عن عدد المواليد كل سنة،

وبعد التحريات الدقيقة وجدوا لذلك أسبابًا عديدة، إلا أن أعظمها كان تعاطي الخمور، وقدم أولئك الرجال تقريرًا بذلك وهذا بعض ما جاء فيه " إن شرب الخمر يجرد الرجل من عواطفه الغريزية فينسيه، واجبه كابن أو كزوج أو كأب ويفقده مقدرته ويسلبه كفاءته، فلا يستطيع القيام بعمله ويسوقه إلى خيانة الأمانة فيحتال ويسرق وينهب، ويعتاد ارتكاب كل منكر فيصبح مخالفًا للشريعة مناقضًا للناموس خارجًا على القانون، ولا يقف خطر المسكرات عند هذا الحد بل إنه أس كثير من الأمراض الخطيرة كالفالج والتهاب المعدة، وأمراض الكبد والكليتين والتدرن والالتهاب الرئوي والجنون، وكذلك يحدث تمددًا وحالات مرضية في الأوعية الدموية، رد على ذلك أن الأطباء قد قرروا أن مجال الشفاء يتسع للذين لا يتعاطون الخمور حين يصابون بمرض من الأمراض السالفة أكثر مما يتسع للسكيرين » .

ويتضح من هذا التقرير أن تعاطي المسكرات يؤذي الجسم، ولا يمكن أن يفيده بحال من الأحوال، ولقد صدق غلادستون أحد رؤساء وزارة بريطانيا

العظمى حين قال «إن مضار الحروب المهلكة والمجاعات المخيفة والأوبئة الفتاكة جميعها هي أرحم للعالم من خطر الخمور ».

أنواع المسكرات:

ليس الكحول نتاجًا موجودًا في الطبيعة بل هو نتاج جسيمات رميمة متحللة، ويستخرج من القمح والذرة والشوفان والشعير، والأرز والعنب والبلح والخميرة المستعملة في تخمير المشروبات الروحية تحول النشا والسكر اللذين تحتويهما الحبوب والأثمار إلى كحول، وكل الخمور على اختلاف أنواعها وأسمائها كالنبيذ والويسكي وشراب العرعر (الجن) ، والجعة والعرق تشتمل على كمية من الكحول بنسب تختلف باختلاف أنواعها، فبعضها يشتمل على خمس أو عشر أوراق من الكحول في كل مائة أوقية، وغيرها يشتمل على خمسين إلى سبعين أوقية من الكحول في كل مائة أوقية (الأوقية الطبية تساوي 28.35 جراما).

والكحول سم قوي ولا يلزم كحول صرف كثير لقتل رجل حال تناوله إياه، ولكنك لو قلت للسكير أنه يشرب سمًا فتاكًا كالزرنيخ لما صدق، مع أن الأدلة التي تثبت ذلك عديدة وموفورة، فإننا لو وضعنا دودة من ديدان الأرض أو سمكة في وعاء يحتوي على ماء ممزوج بجزء واحد من الكحول في مائة جزء من الماء لماتت سريعاً، ولو أخذنا زلال بيضة وصببنا عليه قليلاً من الويسكي أو أي مشروب روحي قوي فإنه يجمده حالاً ويغير لونه، كما لو كنا نضعه في ماءٍ يغلي أو فوق حديد محمي، وحين نذكر أن المعدة والقلب والكبد والكليتين والعضلات مركبة من نفس المواد التي يتركب منها زلال البيضة، عرفنا أن الكحول يحدث هذا التأثير بعينه في كل من هذه الأعضاء فيقلل مائيتها وينقص إحساسها، ويعطل أنسجتها ويميت حيويتها.

هل الكحول غذاء؟..

ولكن هل الكحول غذاء؟ يجب قبل أن نتصدى للرد على هذا السؤال أن نحدد أولاً لفظة غذاء، وعليه نقول أن الغذاء مادة لا تؤذي الجسم بحال من الأحوال حين تصل إليه، بل تمده بالحرارة وتزوده بالقوة وبالمواد اللازمة لنموه ولبناء أنسجته، وتعويض ما يفقده منها في أثناء العمل، ولكن ليس الكحول غذاء لأنه يدخل القناة الهضمية ولا يتمثل فيها أو يهضم ولا يتغير بالمرة، وكذلك يظل على حاله حين يصل إلى الدم، ومعلوم أن الكحول يحرق الجزء الذي يلامسه في الجسم، ولا يعطيه قوة أو متانة وزد على ذلك أن المعدة حين تكون سليمة تقبل الطعام الذي يأكله الإنسان بعكس الخمر فإنها حين تؤخذ أول مرة لا تكاد تصل إلى المعدة حتى ترفض قبولها وتتقيأها، لأنها ترى فيها عدواً لدودًا لها، ولذلك تحاول أن تتخلص منه بأسرع ما يمكن ونعرف أن الطعام يعمل على نماء الجسم، أما الكحول فيوقف نموه ويعطله. والأطفال الذين يعطون جرعات من المشروبات الروحية يقل نموهم العقلي، ولا تتقوى بنيتهم إلى الحد الذي كان يمكنهم بلوغه لولا استعمال الخمور.

لا يمكن للكحول أن يقوي العضلات:

إن المصارعين ولاعبي الكرة وهواة الألعاب الرياضية الذين يتأهبون للمباراة في ميادين السبق يمتنعون البتة عن تعاطي الكحول، والأطباء في جميع أنحاء المعمورة يشهدون بأن الكحول يضعف العضلات، ولعل السبب الذي يسوق كثيرين إلى الظن بأن جرعة من الخمر تزيد قوتهم هو كون الخمر تخدر المخ، وتحدث اختلالًا في الوعي والشعور، بما يدفع المرء إلى الانخداع بما يحسه من النشاط والقوة عقب احتساء الخمر، إلا أنها ليست بقوة بل إنما هي مجهودات

يبديها الجسم ليقاوم تأثير السم الداخل فيه، وقد ثبت مرارًا كثيرة في غضون الحرب العظمى أن الجنود الذين كانوا يعاقرون بنت الحان في الصباح قد عجزوا أثناء النهار عن قطع المسافات التي كان يقطعها الجنود العيافون (أي الذين لا يتعاطون الخمر).

تأثير الكحول في العقل:

إن الرجل الذي يحتسي الخمر يحسب أنها تعينه على التفكير، والواقع أن المخ في غضون الدقائق العشر الأولى التي تعقب تناول جرعة خفيفة من الخمر يحدث فيه تنبه في الابتداء، فتتنبه الذاكرة وتسيل القريحة وتتدفق الأفكار، ولكن يلاحظ في الوقت نفسه أن الأفكار مضطربة متبلبلة، والكلام متلجلج سخيف والألفاظ سمجة لأن الرجل المستقيم في سلوكه المتعقل في قوله والمروى في فعله عادة يظهر في مظهر غريب بعد الإسراف في معاقرة الخمر، فإن ذلك الرجل المعروف بقلة الكلام يستحيل إلى ثرثار لأنه ضيع رشده، وأصبح لا يعرف أن يقيم للكلام المهذب وزناً، ويردد ألفاظاً بذيئة وعبارات قبيحة ويأتي أعمالًا نكراء خارجة عن حدود التعقل واللياقة وبعد مضي وقت قليل يشعر بثقل في الرأس، ويصير هادئًا ميالًا إلى الرقاد والنوم وكل هذا راجع إلى الكحول الذي يخبل العقل ويضيع الرشد.

هذا وقد قام أحد الأطباء بتجربة طريفة لاختبار تأثير الكحول في وظيفة المخ فعكف مدة اثني عشر يوماً على تناول ثلاث أوقيات من الخمر (الأوقية تساوي 28.35 جراماً) يومياً، وفي اليوم الثاني عشر وجد قواه العقلية أضعف بكثير مما كانت عليه سابقًا وقد كان فيما مر من أيامه يستطيع أن يجمع عامودًا مؤلفا من أربعين خانة حسابية في دقيقة واحدة، ولكنه بعد أن تعاطى الخمر مدة

اثنى عشر يوماً وجد أنه لا يقوى إلا على جمع عامود مؤلف من أربع وعشرين خانة فقط في دقيقة واحدة، وأن البيت الشعري الذي كان يستظهره في دقيقتين، أصبح يحفظه في ست دقائق، ومن الأدلة القاطعة على الضرر الذي يلحقه الكحول بالمخ، كونه من أقوى الأسباب الداعية إلى الجنون.

بقي أن الله قد أنعم على الإنسان بالضمير الذي يعينه على تمييز الخير من الشر ولا شك في أن استعمال المسكرات هو أصل كل بلاء، وأكبر الظن أن الناس لا يقوون على ارتكاب أكثرية الجرائم التي تسوقهم إلى السجن كالمشاجرة والقتل والسلب والاغتصاب إلخ... إلا وهم تحت تأثير المسكرات، وقد ثبت من تقارير المحاكم الجنائية أن عدداً كبيراً من الناس الذين يحكم عليهم بالإعدام لم يرتكبوا الجرائم إلا وقد لعبت الكأس برؤوسهم وخبثت برشفها طبائعهم.

تعاطي الخمر يسبب الأمراض:

قد لا يعتقد الشخص الذي يتعاطى جرعات صغيرة من الكحول يومياً أن ضرراً بليغاً يلحقه كل يوم، ولكن لو تأتى له أن ينظر داخل الكبد والكليتين والرئتين والمعدة والأوعية الدموية، لرأى أن قوى هذه الأعضاء جميعها كانت تنحط وتتلف تدريجيًا. والجسم في حالة المناعة الفطرية له قوة على مقاومة الأمراض التي تنزل به والتقام الميكروبات إذا نجحت في الوصول إليه، ولكن الكحول يضعف قوة مقاومة الأمراض ويؤذي أعضاء الجسم، ويزيد في قابليتها للأمراض فيسهل على السكيرين أن يصابوا بالالتهاب الرئوي والسل ومرض برايت [2]

(2) مرض برايت اسم أرسل سابقًا إرسالا كمرادف لوجود زلال في البول ويشمل الآن أشكالًا كثيرة لمرض في الكلى مصحوب بزلال في البول ومن أنواعه الالتهابات الكلوية الملحية الحادة

والكوليرا والطاعون والدوسنتاريا، وحقيقة أن السكير معرض بسهولة لأي مرض وحين يمرض تكون الفرصة السانحة لشفائه أقل من التي تسنح لغيره.

هذا وليس إثم تعاطي الخمور عائد على الشارب، وضرره مقصور عليه وحده ولكنه يتعداه إلى نسله، والإحصاءات المثبتة في سجلات المستشفيات المخصصة للعناية بضعاف العقول من الأطفال، تدل على أن **41** في المائة من الأطفال ضعفاء العقول هم من نسل الوالدين الذين يدمنون الخمر.

الكحول يقصر أجل الإنسان:

إن شركات التأمين على الحياة في جميع الممالك والبلدان قد وجدت أن شاربي الخمر لا يعمرون كغيرهم، وأن حالات المرض المنتشرة بين السكيرين هي ضعفها بين العيافين، وأن نسبة الوفيات في المدمنين تزيد مرة ونصف عما هي عند غيرهم فإذا وجدت جماعة مؤلفة من ألف سكير مثلاً، ومثيلتها ممن لا يذوقون الخمر فإنه تحدث ثلاث وفيات عند الأولى لكل حالتين وفاة بين العيافين، وهذا التقرير حقيقة راهنة مبنية على شهادة أعظم شركات التأمين على الحياة في جميع أنحاء العالم، ومن هذا يتضح أن الرجل الذي يتعاطى الخمور يقتطع من عمره شطرًا يتراوح بين أربع إلى عشر سنوات فيموت قبل وقته.

هل الكحول دواء نافع؟...

اعتاد الأطباء إلى عهد قريب أن يصفوا الكحول للمرضى ظنًا منهم أنه يفيدهم في شفاء الأمراض، ولكن الأطباء اليوم قلما يصفون الكحول كدواء يستعمل

والانقباض الحبيبي في الكلى والفساد الكلوي النشوي.

من الباطن وقد اتضح أن الكحول لا يشفي الأمراض بل بالعكس يزيد وطأة معظمها، وفي الواقع فإن المكان الوحيد والطريقة الوحيدة التي يستعمل فيها الكحول كدواء نافع هي دلك الجلد به لمعالجة بعض الأمراض المعينة، وكثيراً ما تفيض صحف الأخبار بإعلانات جذابة عن بعض أنواع الخمور التي تساعد على الهضم، وتقوي الجهاز الهضمي وتكسبه نشاطًا، ولكن هذه الإعلانات وأشباهها تضليل فظيع، وأسلم الأمور عاقبة للمريض هي مجانبة الخمور على كافة أنواعها.

الإقلاع عن استعمال الكحول:

إن العزم الوطيد للتغلب على هذه العادة الذميمة هو ألزم شيء، وإذا كان الإنسان يلتمس المعونة من الله بكل قلبه فهو تعالى قادر أن يمنحه القوة التي تكفل له النجاة من براثن الكحول، وقمع شهوته وميله إلى تعاطيه.

وقد علم الآن من القوانين الصحية أن نظام التغذية له اليد الطولى في تكوين ميل الإنسان إلى المشروبات الروحية، ولهذا السبب يجب على الشخص الذي يسعى إلى الإقلاع عن عادة احتساء الخمور، أن يمتنع عن استعمال جميع أنواع اللحوم والأطعمة المتبلة، وكذلك يلزمه الإقلاع عن تعاطي التبغ لأن استعمال التبغ يؤدي في الغالب إلى استعمال الكحول، ونحن ننصحك أيها القارئ الكريم أن تأكل مقداراً من الفاكهة الطازجة وأن تشرب كميات من الماء القراح، وألا تشرب الشاي والقهوة وما إليهما من الأشربة المنبهة، وعليك أن تأخذ حمامًا ساخنًا كل يوم، وأن تسكب على الجسم كله ماء باردًا إثر خروجك من الماء الساخن، ثم عجل في تنشيف الجلد بعد ذلك واقض كل ما يمكنك تمضيته من الوقت في الهواء الطلق، واعكف على الرياضة البدنية يومياً إلى درجة

تكثر إفراز العرق، ولا تبق في البيت أي نوع من المشروبات الروحية، ولا تقرب الحانات ومشارب الخمور.

هذا ونحن على ثقة تامة بأن اتباع الوصايا المثبتة آنفاً يكفل النجاح لكل شخص راغب حقاً في هجر الخمور التي حرمتها الأديان، ونهتنا عن استعمالها بتاتًا بأقوال صريحة منها « ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة » « ولا تقتلوا أنفسكم » إنما « الخمر ... رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه ».

الفصل التاسع عشر

التدخين

في العالم أنواع عديدة من النباتات وبعضها نافع كغذاء للإنسان وبعضها الآخر يصلح لتغذية الحيوان، وبعضها تستخرج منه ملبوسات وأدوات أخرى لبني آدم وهناك أنواع ليس لها نفع مشروع غير استعمالها لإعداد مبيدات الحشرات والحيوان المؤذي والتبغ أحد هذه الأنواع،

ونحن لا نقدر أن نستميل القط والكلب والحصان والبقرة أو أي حيوان آخر إلى استنشاق دخانه، ولكن الإنسان هو المخلوق الوحيد الذي أخذ نفسه بهذه العادة الغريبة.

وليس التبغ بالمادة التي ينبغي أن يحصل عليها الجسم لاكتساب العافية والمحافظة على الصحة، فقد اتضح أن الناس الذين لا يستعملونه أجود صحة وأقوى ساعدًا وأطول عمراً من الذين يتعاطونه، وأول ما بدأ استعماله في بلاد الغرب لاحظ الحكام وولاة الأمور أنه سم بطيء وسنوا قانونًا يحرم استعماله، كما فعلت الصين تجاه الأفيون، ولكن كثيرًا من الحكام أنفسهم يتعاطونه الآن ولذا أصبحت القوانين غير نافذة، ولا معمول بها أو لعلها نقضت وألغيت.

التبغ سم:

يوجد في كل مائة أوقية (الأوقية تساوى 28.35 جراماً) من أوراق التبغ المجففة أوقيتان أو 57 جراماً من السم الذي يعرف بالنيكوتين، وهو مادة قتالة أقوى

في فعلها من الزرنيخ، لأنه شديد التأثير حتى أن نقطة واحدة منه لو وضعت على جلد أرنب تكفى للقضاء السريع على حياته، وإذا وضعت نقطتان منه على لسان قط أو كلب فإنهما تميتهما، وكثيراً ما قضى التسمم المميت على حياة الناس من ابتلاع التبغ، ومن أشهر طرق الانتحار المعروفة في الصين تجرع النقيع الخارج من نارجيلة (أركلية) التبغ، لأن هذا النقيع يشتمل على النيكوتين.

ويشعر الإنسان عادة بالجيشان والقرف حينما يتعاطى التبغ أول مرة، وإلا رحبت المعدة به فلم تمجه أو تنقبض من معاطاته، وهذه الحقائق تثبت أن التبغ سم شديد الأذى.

والتبغ يسمم الجسم كيفما كانت طريقة استعماله، ويظن بعض الناس أن اللفافة الصغيرة (السيكارة) أقل ضرراً من المتبغ (الغليون) ، أو اللفافة الكبيرة (السيجار) ويزعم غيرهم أن النارجيلة أقل ضرراً من المتبغ، ولكن التبغ ضار في أي شكل من أشكاله، ويختلف ضرره حسب الكمية المتعاطاة منه، فإن كانت كبيرة سببت ضرراً عظيماً.

وبعض الناس لا يكتفون بتدخين التبغ بل يمضغونه وبعضهم يأخذونه في الأنف بالاستنشاق كعطوس، وكلها طرق لا تقل في ضررها عن مضار التدخين، بقي أن عدداً كبيراً من الذين يتعاطون التدخين بالمتبغ أو باللفافة يستنشقون الدخان أي يبتلعونه ويدخلونه إلى الرئتين ثم ينفثونه أو يخرجونه من الأنف، ولكن حين يدخن التبغ بهذه الطريقة تزداد كمية السموم التي تصل إلى الدم أكثر مما لو أخذ التبغ بأية طريقة أخرى.

لماذا يدخن الناس؟...

إن الاستمرار على عادة التدخين تحدث التسمم المزمن كما هي الحال في جميع المخدرات كالأفيون والكوكايين، والمدخن يشعر بقرف في المرة الأولى وفي المرة الثانية يقل شعوره به وأخيراً يتولاه إحساس سار بعد تعاطيه عده مرات، ومتى تمادى في استعماله صار عادة عنده، وأصبح بطول المزاولة متسلطًا على إرادته وكلما أزمن من الداء استعصى على الدواء، والتبغ يخدر المخ والأعصاب ويعمد الإنسان إلى التدخين كلما أحسن تعبًا أو ارتباكًا فكريًا فيشعر في الحال براحة والحقيقة أن ذلك لا يكون نتيجة تحسن فعلي في حاله، بل نتيجة فقد الإحساس بما هو فيه لأن التبغ أحدث في مخه وأعصابه انتعاشًا خياليًا وتخديرًا وقتيًا، صرفه حينًا عن استشعار ألم العناء ومشقة التعب وعذاب القلق الذي لا يزال يساوره، رغم عدم شعوره به.

لماذا لا يموت المدخنون بسرعة؟

إن المدخنين جميعاً كان لا بد لهم من الموت العاجل لولا أن جزءا من السم يحترق في أثناء التدخين، ولكن السم لا يحترق كله وعلى تمادي الوقت يعتاد الجسم هذا السم كما يألف إلى حد ما أي شيء ضار، كأصابع الناس الذين يعتادون لف الحرير من الشرنقة مثلاً فإن جلد أصابعهم يصير وقاحًا [3] على حرارة الماء الساخن، حتى أنهم يحتملون وضعها في الماء المغلي دون أن يتأففوا منه، ومع أن البدن قد يعتاد شيئاً ضارًا إلا أن ذلك لا يمكن أن يؤخذ دليلاً على أنه لا يؤذى منه.

---

(3) أي فيه صلابة وكثرة احتمال.

التدخين يجرئ الناس على تعاطي المسكرات:

إن كل مدخن يكون عنده التهاب في الأنف والحلق، وهذا الالتهاب يجعله يسعل كثيرًا، ثم إن غشاء الأنف يصيبه التلف فلا تكون عنده حاسة الشم قوية، ويلفح اللسان من دخان التبغ فيصير مذاق الطعام العادي تافهًا، ويفقد شهيته ولذا يطلب المدخنون الأطعمة المتبلة بالأفاويه الحريفة، ودخان التبغ يحدث يبوسة في الفم والحلق وبسببها يشعر المدخن بظمأ لا يستطيع الماء أن يرويه، ولا تبقى غير وسيلة واحدة لنقع غلة هذا العطش ألا وهي احتساء جرعة من بعض أنواع الأشربة الكحولية، وهكذا يصير المدخنون من شاربي الخمر.

تأثير التبغ على القلب:

إن أوضح مفعول لسم التبغ يظهر في تأثيره على القلب، ويوجد مرض خاص يطلق عليه الأطباء اسم « قلب التبغ » نسبه إلى التبغ الذي يبتلى القلب به، وجميع الذين اعتادوا التدخين بمقادير كبيرة مصابون به، وفي هذا المرض يدق القلب حينًا بسرعة زائدة ثم يتوقف فجأة عن الدق مرة أو مرتين ثم يدق ببطء مفرط، والذي يكون قلبه في هذه الحالة يصير مبهورًا [4] بسرعة والمدخنون يكون دائماً نفسهم قصير وهذا هو السبب العظيم الذي يدعو المصارعين وهواة الألعاب الرياضية إلى اجتناب التبغ ويكاد يكون قلب كل مدخن فتى مصابًا بهذا المرض الذي يحدثه التبغ، ومنذ أعوام قليلة كان بعض الموظفين الأميركيين يفحصون طالبي الدخول إلى المدرسة البحرية وكان قد تقدم للدخول

(4) المبهور هو الذي يكون مقطوع النفس

412 شاب ولكن رفضت طلبات 298 منهم لأنهم بسبب استعمال التبغ قد آذوا قلوبهم باستمرار، وأتلفوا أعضاء أخرى حيوية في أجسامهم.

التبغ يوقف نمو الجسم:

الطعام هو قوام الجسم وبه ينمو ويترعرع ولكن الطعام يجب أن يهضم أولاً ويصير في حالة يمكن لخلايا الكائن الحي أن تتغذى منها وتنمو بها، وقد تعلمنا في الفصل الثالث أن هذا الهضم وإعداد المواد المغذية لأنسجة الجسم يتمان في القناة الهضمية ولكن التبغ يتلف القناة الهضمية، ويعطل وظيفتها ويعجزها عن القيام بهضم الطعام جيداً وتكون النتيجة حرمان الجسم من المواد اللازمة لبناء أنسجته، وتغذية خلاياه وليت الأمر يقف عند هذا الحد بل إن سم التبغ يخدر أجزاء الجسم الآخذة في النمو فيوقفها، ومفعول التبغ شبيه بمفعول الثلج حين تؤخذ قطع منه وتوضع حول جذور النبات في أثناء نموه، فإن الثلج يصقع جذور النبات ويعطل نموه، على أن النبات يظل حياً إذا ما وضع مقدار كبير جداً من الثلج حول جذوره، ولكنه يصير في الوقت نفسه نباتًا ضاريًا محتبسًا لا ينمو.

التبغ يقصر العمر:

إن شركة كبيرة من شركات التأمين على الحياة في أمريكا يبلغ عدد أعضائها الذين أمنوا على حياتهم لمدة ستين سنة – مائة وثمانين ألف وجدت أن المدخنين هم أقصر عمراً من غيرهم، واتضح أنه يموت من غير المدخنين أربعة أشخاص في سن الأربعين، مقابل خمسة من المدخنين الذين يموتون في الأربعين من عمرهم.

ووجد الجراحون أن العمليات الجراحية التي يشفى منها غير المدخنين كثيرًا ما تسبب الوفاة للمدخنين، وقبل أعوام رمي بالرصاص أحد رؤساء الولايات المتحدة بأمريكا ومات بعد قليل، ويؤكد الأطباء الثقات الذين تولوا علاجه أنه كان نجا وعاش لو لم يكن من زمرة المدخنين.

والتبغ يعد المدخنين لفقد البصر وأمراض السرطان في اللثة واللسان والحلق.

تأثير التبغ على القوى العقلية:

ينسى الشخص المتعب كلاله بعد أن يدخن قليلاً، وتمضية دقائق وجيزة في التدخين تحمله على نسيان بعض ما يجده من عنت الهموم، وقد أوضحنا سابقًا أن ذلك راجع إلى التخدير الذي يحدثه سم التبغ في المخ والأعصاب، وقد اتضح أن الفتيات والفتيان الذين يدخنون يكونون بطيئي الفهم، وفي المدارس والكليات التي تجمع بين المدخنين وغير المدخنين اتضح أن الدرجات العلمية التي يحرزها المدخنون تقل عشرين في المائة عن الدرجات التي يحرزها غير المدخنين، واتضح من الفحص الدقيق الذي أجري في عشر من أكبر المدارس في مدينة عظيمة بأمريكا أنه وجدت بكل مدرسة بين كل عشرين طالبًا من المدخنين ومثلهم من غير المدخنين الحالات الشاذة الآتية:

في كل عشرين من المدخنين كان أربعة عشر ولداً مصابين ببعض الأمراض بينما وجد في العشرين الذين لا يدخنون ولد واحد مصاب بمرض في المجموع العصبي. وبين عشرين مدخنًا اشتهر ثمانية عشر ولداً بتبلد الفهم والغباوة والخمول، مقابل ولد واحد غبي في العشرين من غير المدخنين، ولكن

لعل أسوأ أثر يحدثه التبغ هو كونه يجعل من الولد شخصاً كاذباً أفاكًا ولصًا خبيثًا، وضالًا مارقًا عن جادة الاستقامة والفضيلة، وكثيراً ما يكذب الصبي المدخن في سبيل الحصول على لفافة تبغ صغيرة.

كيف تبطل عادة التدخين:

يجب على الذين لا يتعاطون التبغ ألا يمسوه أو يبدأوا باستعماله وبالنظر إلى المضار التي يجرها التدخين يجب على كل من اعتاد استعماله أن يتركه، ليحيا حياة سعيدة نافعة والطريقة المثلى للخلاص من ربقته لا تقوم بالتدرج في إقلال المقدار الذي درج الشخص على تعاطيه، بل بالانقطاع مرة واحدة عنه وتركه جملة، وهذا العمل يتطلب إرادة حديدية وعزما ثابتاً وطيدًا، والوسائل التي قدمناها في الفصل السابق لمساعدة الذين يرغبون في هجر الخمور تقدم أكبر مدد للتغلب على الشغف بالتدخين. ومن الطرق المستحسنة النافعة أيضًا العمل على إفراز كمية كبيرة من العرق يومياً لتخليص الجسم من سموم التبغ.

الفصل العشرون

الأدوية المسجلة الجاهزة

إن معظم الإعلانات المشاهدة في صحف الأخبار وجرائد المطلوبات تكون عن الأدوية أكثر مما هي عن أي صنف آخر، وكل يوم تنشر الصحف إعلانات مغرية عن الأدوية الجديدة العجيبة،

كما تكتظ واجهة الجدران والشوارع بكتابات وبطاقات شتى لترويجها، وباعة الأدوية المجهزة يستفيدون من الاعتقاد السائد بين أكثرية الناس بأن كل ما يحتاجون إليه لاسترجاع صحتهم حين يمرضون هو تناول قليل من الأدوية المصنوعة في شكل حبوب أو جرعات صغيرة من العقاقير.

وحتى الأطباء أنفسهم منذ مئات الأعوام كانوا لا يفهمون نوع المرض وسببه وحسبوا أن المرض من فعل قوة خفية شريرة، ولجهلهم سبب المرض لم يعرفوا الأسلوب الأمثل لمعالجته ومداواته، وفي تلك الأيام لم يكن الواحد منهم مضطراً أن يقضي سنوات عدة في الكلية ليدرس العلوم المتنوعة، كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء إلخ... لكي يصير طبيبًا وكل ما كان عليه أن يعمله هو أن يتعلم من أبيه وجده كيف يركب بعض الأمزجة الغامضة.

واعتقد الناس المرضى أن مرضهم ناشئ عن سبب خفي، ولذلك كلما كان الدواء محاطًا بالإبهام والأسرار صار أكثر نفعًا، تلك هي أفكار الناس في الزمن الماضي ومن دواعي الأسف أن نقول أن هذه الأفكار لا تزال مستولية على عقول كثير من الناس في الشرق.

وأكثرية الأطباء الأكفاء في كل قطر قلما يستعملون العقاقير والأدوية ويعتمدون في مداواة الأمراض على الغذاء الجيد والهواء النقي، والتمريض الحسن حسب الأصول الطبية، واستعمال الماء البارد والساخن لتكوين القوة للجسم ولتوفير أسباب العافية له ولتمكينه من التغلب على الأمراض، ومعلوم أن الدم عليه مدار الحياة وأنه هو الذي يشفي الأمراض ويبرئ العلل، وكل ما يؤذي الدم يعوق عمله الشافي وغالبية العقاقير حين تدخل في المعدة تصل إلى الدم وتؤذيه.

ومن ضروب الخرق التي يأتيها المريض مسارعته إلى شراء دواء لا يعرف عن أخلاطه وأجزائه شيئاً، وأن يوصل هذا الدواء إلى جسمه وهو لا يدري عن تركيبه ووظيفته شيئاً كثيرًا، وحين يمرض الإنسان مرضًا خطيراً يجب عليه أن يذهب إلى مستشفى أو مستوصف يجد فيه طبيبًا ثقة، درس الجسم وأمراضه بدقة وعناية فإنه يستطيع أن يشير عليه بما يجب اتباعه للبرء من الداء، ويوجد قول مأثور معناه أن المريض « الذي يتولى معالجة نفسه بنفسه يجد طبيبًا غبيًا وعليلًا أحمقًا » وهذا القول ينطبق خاصة على الذين يستعملون الأدوية المجهزة.

والناس الذين يصنعون الأدوية المعلن عنها في الصحف، يعرفون أن كل واحد يصاب من وقت إلى آخر بألم في الظهر أو بصداع أو بسعال، ولذلك يستخدمون كل وسيلة لإرهاب الناس وحملهم على الاعتقاد بأنهم إذا كانوا يشكون عرضًا من هذه الأعراض فإنهم لا محالة مصابون بمرض خطير، ويتمادون بعد ذلك في الإيهام والإقناع فيخبرونهم عن علاج عجيب له مفعول أكيد في شفاء ذلك المرض، والقضاء عليه.

ومعظم الأدوية المجهزة مركبة من مواد قليلة الكلفة، فقد يأخذ الشخص الذي يصنع الدواء مقداراً من الكحول لا تزيد قيمته عن قرشين مصريين،

ويضيف إليه ماء مع قليل من المادة الملونة والرائحة العطرية التي تكسبه نكهة وطعمًا، وقد لا تزيد تكاليف جميع هذه العناصر مع القنينة التي توضع فيها عن ثلاثة قروش مصرية مع أنه يبيع القنينة منه في القطاعي (المفرق) بمبلغ عشرين قرشاً مصريًا.

والناس عادة ينخدعون بما يجيء من الأضاليل المموهة في الإعلانات المستفيضة فيشترون قنينة من دواء معين، ولكن لا يخفى أن كثيرًا من الأدوية المجهزة التي يغالون في ترويجها بالإعلانات الخلابة تشتمل على الكحول أو المورفين والكوكايين، ومعلوم أنه حين يبدأ شخص بتعاطي هذه العقاقير يتعود استعمالها وينتهي الاستمرار على هذه العادة بتأصلها فيه، حتى إنه كلما تمادى في تناول تلك العقاقير زاد في المقدار وزادت رغبته فيها، وبائع الأدوية المجهزة والدجال الذي يدعي الطب يعرفان ذلك بل ويعرفان أنه لا بد للمريض بعد أن يتناول قنينة من هذه الأدوية من شراء قنينة أخرى، ولذا يعمدان في كثير من الأحيان إلى تقديم القنينة مجاناً لتكون حبالة يصطادون بها من شاء ممن لا يفكرون في العواقب، فعليك ألا تنخدع بأقوال هذه الإعلانات أو تثق بشهادات الناس الذين يجهرون بأن تلك الأدوية أزالت أوجاعهم وشفت سقامهم.

وقد يقول البعض أنهم شفوا حقاً بواسطة دواء أعلن عنه في الصحف، ويحتمل جداً في هذه الحالة أنهم ربما كانوا شفوا مما بهم لو لم يستعملوا أي دواء، وقد ثبت من التحريات التي جرت في أوروبا وأمريكا في السنوات الأخيرة أن أطفالًا كثيرين وأشخاصًا كبارًا قد تسمموا من تعاطي الأدوية المسجلة.

الفصل الحادي والعشرون

مصدر القوة الشافية

إنه بسبب وجود عدد كبير من المرضى في جميع الأقطار، ورغبة كل واحد في التعافي مما به، أصبحت مكافحة الأمراض والسعي للقضاء عليها من المسائل التي ينبغي أن تحث إليها مطايا الجد على الدوام، لما لها من الأهمية الفائقة.

يجب إزالة السبب أولاً:

قدمنا في الفصل الأول أن أكثرية الأمراض الناشئة عن تسرب الجراثيم السامة إلى الجسم ولكن كيفما كان السبب فإنه يمكن تحاشي تسعة أعشار حالات المرض لأنها تتأتى من التعدي على قوانين الصحة (النواميس الطبيعية) ، فأول ما يجب أن يتبع في أية حالة من حالات المرض هو إزالة سببه.

إنذارات الطبيعة:

إذا وجدت أسلة (شوكة) في لحم اليد والتهبت اليد وتورمت واحمرت وصارت موجعة فإن الغباوة لن تصل بأحد إلى حد الاعتقاد بأن المكان المتألم يمكن شفاؤه دون إخراج الأسلة أولاً، ومع ذلك فإن الشخص الذي يصاب في معدته بألم مصحوب بتجشؤ سائل شديد الحموضة قلما يظن أن الألم يحصل بسبب تناول مقادير كبيرة من الأرز غير المطبوخ جيداً، أو غيره من النشويات وبلعه بسرعة قبل مضغه تماماً بل يحسب أنه يستطيع أن يشفي معدته بتعاطي

جرعات قليلة من الدواء، ولكن يجب أن يعلم أن الشفاء لن يتاح له إلا إذ أزال أسباب المرض، كما لا يستطيع أن يقيل يده من الورم والألم قبل أن يخرج منها الأسلة.

لأنه حالما يخرجها تشفى يده وحدها دون استعمال أي دواء، ولو عمد الرجل المصاب باضطراب في معدته إلى طبخ طعامه حتى يتم نضجه، وأكله بتمهل ومضغ كل لقمة جيداً لشفيت معدته من تلقاء ذاتها، دون حاجة إلى تعاطي جرعة واحدة من الدواء.

والمبدأ الذي فصلناه الآن بخصوص اليد المحتقنة والمعدة المضطربة، ينطبق على كل مرض وعليه نقول يجب إزالة السبب أولاً ليتكفل الدم بإتمام الجزء الباقي من المداواة الضامنة للشفاء، وفي كل حالة مصحوبة بألم وورم أو حمى يتجلى المجهود الذي يبذله الجسم ليفهمنا عن طريق هذه الأعراض أن في الأمر شيئاً، وأنه ينبغي أن نحاول الاهتداء إلى سببه والعمل على إزالته، وحين يمرض شخص وتعتريه حمى فاعلم أنها ظاهرة طبيعية بحتة، لأن الجسم يحدث الحمى لكي تحرق السموم التي سببت المرض، وفي حالة وجع البطن والإسهال الناجم عن تعاطي أغذية فاسدة أو غير قابلة للهضم، يسهل جداً تسكين الألم بتعاطي جرعة من الأفيون أو المورفين إلا أن الالتجاء إلى هذه الوسيلة هو الغباوة بعينها لأن الأمعاء تؤلمنا كي تنذرنا بوجود اضطراب فيها ووجوب الرقاد وملازمة الهدوء والامتناع عن الأكل، والإسهال مجهود تبذله الأمعاء للتخلص من الطعام الفاسد أو غير القابل للهضم، وبتعاطي الأفيون (ولا يخفى أن كل الأدوية التي يعلن في الصحف عن قدرتها على إيقاف الألم والإسهال تشتمل على الأفيون) تخدر الأعصاب فلا نعود نشعر بألم، وحالما تتخدر الأعصاب ينقطع الإسهال، فنهب بعد ذلك إلى مزاولة أعمالنا وتناول أي طعام يخطر ببالنا ونحن طول

الوقت نؤذي أمعاءنا أكثر فأكثر، ونزيد تغلغل السموم في دمنا بما يتراكم في أمعائنا من الطعام التالف وتعاطي غذاء غير قابل للهضم.

وحالما ننقطع عن أخذ دواء يشتمل على الأفيون نجد أن المرض قد استفحل لحد يضطرنا إلى ملازمة الفراش ووضع ذواتنا تحت العلاج مدة أسابيع عدة، ويشتد المرض في كثير من الحالات وتسوء حالته وتبلغ الدرجة التي تحدث الوفاة.

القوة الخالقة هي القوة الوحيدة الشافية:

من طبيعة الجسم أن يشفي ذاته، فلو كشطت عن يدنا قطعة صغيرة من الجلد بفعل بعض الطوارئ وكانت الإصابة خفيفة، ولم يظفر الميكروب المسبب للأمراض بالدخول في موضع القطعة المكشوطة، فلا بد أنها تندمل من تلقاء ذاتها بعد وقت قصير ولو لم يستعمل لها دواء، وقد ينكسر عظم الذراع وإذا عني بتقريب طرفي العظمة المكسورة في الذراع، ووضعها في استقامة واحدة حسب اتجاهها الطبيعي ليكون الالتحام تاماً وثبتت بالجبائر والأربطة اللازمة، فلا بد أن يشفى الكسر تماماً في غضون ثلاثة أسابيع، والعظمة المكسورة تجبر ذاتها بغير تجرع أي دواء أو دلك الكسر به من الظاهر، أفلا يكون هذا دليلاً صريحاً ناطقًا بكون قوة خفية شافية في أجسامنا؟...

لقد ذكرنا في الفصل السابع أن الدم يشفي ويرمم ما تهدم من الجسم، وأنه يوزع الطعام المهضوم والأكسجين إلى عموم أجزاء الجسم، وأن الطعام المهضوم والأكسجين هما اللذان يؤلفان مواد الترميم، وحياة الجسم في الدم

وهذه الحياة الموجودة في الدم الذي يسري في عروقنا هي عطية نازلة من عند الله مانح الحياة لأنه هو الذي خلق الأشياء كلها ويهب نسمة الحياة للجميع.

قال داود مرة وهو من أعاظم ملوك القدم « باركي يا نفسي الرب ولا تنسي كل حسناته الذي يغفر جميع ذنوبك الذي يشفي كل أمراضك » ويخيل إلينا لأول وهلة أنه من دواعي العجب أن يعنى الله الذي خلق جميع الأشياء وجعلها في قبضة يديه بشفاء أمراضنا، ولكن جلت قدرته التي تسبغ علينا هذه العناية الفائقة، أليس هو الصانع الأعظم الذي خلق أجسامنا ويعرف كل مطلب من مطالبها، ويعرف كيف يرمم أي جزء فيها حين يختل ويتهدم؟ ولو سألنا لماذا يفعل الخالق كل ذلك لكن الجواب أنه إنما يحوطنا بهذه العناية ليعلن محبته الفائقة لنا، وهو بتكرمه بشفاء أمراضنا يريد أن يسوقنا إلى الاعتماد عليه في افتداء نفوسنا من أدوائها وسقامها، وبعبارة أخرى أنه ينبغي أن نلجأ إليه لمغفرة خطايانا والتجاوز عن آثامنا، وليس في العالم كله شخص واحد لم يضطلع جسده بالألم والسقم والوهن، كما لا يوجد شخص يكون قلبه صالحاً ومستقيمًا على الدوام، ونحن نعتمد على الله كل يوم وكل ساعة لنوال الصحة وسلامة الجسد كما نلوذ به لإحراز الحياة والصحة الروحية – أي حياة النفس وسلامتها.

الفصل الثاني والعشرون

الأدوية الناجعة والعلاجات الشافية

نظرة واحدة في الحقائق المبينة في الفصل السابق ترينا أن الإنسان من ذاته ليست له قدرة على شفاء المرض، ومع أن هذا القول صحيح إلا أن الإنسان يستطيع أن يعمل كثيرًا على تقديم البرء أو تأخيره، ومن أهم الغايات التي يرمي إليها هذا الكتاب وصف الوسائط المتنوعة التي تساعد على البرء والتعافي.

العلاجات الطبيعية:

في هذا الفصل نشرح تلك العلاجات التي تعود بالنفع الجزيل في مداواة غالبية الأمراض ويطلق عليها اسم العلاجات الطبيعية، لأنها لا تتآلف من العقاقير السامة بل من الأشياء التي تعود بركتها على الجسم بالقوة والعافية، وبعضها عادي مألوف وقليل الكلفة إلا أنه ناجع شافٍ.

الاستشفاء بضوء الشمس:

إن للشمس تأثيراً عظيماً على الصحة وهو يتجلى فيما يصيب الحيوان أو النباتات حين تحرم من أشعة الشمس، ولو نقل أحد أنواع النبات من مكان مضيء مشمس فإنه يذبل بسرعة ويضرب لونه إلى الصفرة والذواء، والحيوان الذي يضطر إلى المعيشة في الظلام يفقد الصحة ويصير ضعيفاً مهزولًا.

والشمس تنعش أجسامنا وتقويها وتزيدها متانة، كما تكسب النبات نماء وقوة. وأشعتها تقضي على الجراثيم المرضية في وقت قصير، والأمراض الجلدية قلما تصيب أجزاء الجسم المعرضة للنور على الدوام، وقد ثبت بالبرهان فائدة ضوء الشمس في المستشفيات مرارًا واتضح أن المرضى الذين يقضون أوقاتهم في المستشرفات الواسعة، ويقيمون في الغرف التي تواجه الضوء يتماثلون للشفاء أسرع ممن يبقون في الحجرات المفتقرة إلى الضوء، ومن المقرر الآن أن أشعة الشمس تعد في جملة الأدوية الضرورية لمعالجة مرض الدرن، وكيفما كان نوع المرض فإنه ينبغي أن يوضع المريض في غرفة حسنة الضوء، بل يجب أن يبقى في الخلاء ليجني ما في الشمس من فوائد، ويقضي سداد الرأي بأن يتقي شدة التعرض لأشعتها الساطعة بمظلة أو بأي نوع من الوقاء، والشمس هي مصدر كل الحرارة والضوء والقوة في العالم، وهي منعشة محيية ولذلك تجب العناية بأن تغمر كل غرفة في البيت بضوئها، لأن الناس الذين يعيشون في بيوت سيئة الإضاءة يكونون عرضة لمختلف الأمراض.

الهواء النقي:

الهواء جزء من حياة كل كائن حي، وإذا امتنع وصوله عن أحد فإنه يسير إلى الموت السريع لا محالة، وكذلك النار فإن اشتعالها لا يتم أبداً بدون الهواء، ومعلوم أن أجسامنا لا يمكنها أن تحرز الحرارة والقوة اللازمتين لسلامتها ما لم نستنشق الهواء النقي على الدوام، والمريض أحوج من غيره إلى الهواء النقي، وقد أبنا في الفصل السادس أنه لا بد من الحصول دائماً على الهواء النقي المتجدد باستمرار كي نحيا ونعيش.

الماء:

الماء من أكثر الموجودات وأرخصها ولا يستطيع نبات أو حيوان أن يعيش بدونه لأنه يدخل في تركيب جميع الأجسام الحية، ويكون جزءًا عظيماً منها وأجسامنا تحتوي على مقدار كبير منه يقدر بنحو الثلثين من وزنها، وحين يعجز الإنسان عن إحراز كمية كبيرة من الماء يومياً في طعامه وشرابه يفقد قوته بسرعة، وقد أوضحنا في الفصل الثامن ضرورة شرب مقدار عظيم من الماء لمساعدة الجلد والكليتين على تخليص الجسم من السموم التي تتجمع باستمرار في عموم أجزائه، وشرب الماء يطهر الجسم في الباطن كما أن الاستحمام في مغسل ينظف الجسم من الظاهر.

والماء نافع في معالجة أكثرية الأمراض التي تعتري الناس، وتاريخ استعماله كدواء لمعالجة الأمراض يسبق كل علاج، وهو أنجع من أي دواء معروف ويجب على البالغ أن يشرب كل يوم مقداراً من الماء يتراوح بين خمسة وسبعة باينت (الباينت يساوي نصف لتر).

وكقاعدة مطلقة يجب أن يغلي الماء قبل أن يشرب إذا لم يرشح حسب الأصول الصحية، ويجب ألا يكون ماء الشرب شديد البرودة، وكذلك ينبغي أن يشرب المرضى كميات كبيرة من الماء، وعلى المحمومين بنوع خاص أن يشربوا مقادير كبيرة من الماء البارد، وفي حالة وجع المعدة وجيشانها بسائل حامض تعمل جرعة من الماء الساخن على تخفيف الألم وإزالته، وينبغي إعطاء كل رضيع مقداراً قليلاً من الماء الدافئ (الذي سبق غليه) ليشربه عدة مرات في اليوم، وكثيراً ما يكون بكاء الطفل لحاجته إلى الماء لا إلى شيء من الغذاء.

العلاج المائي:

إن الدم هو الذي يشفي وقد وفينا هذا الموضوع حقه في الفصل السابع والفصل التاسع عشر، والدم هو الذي يحفظ حرارة الجسم ويبيد الجراثيم المرضية ويرمم كل عطل وإصابة تلحق بالجسم، أما والحالة هذه فيجب أن يعنى عند معالجة أية جهة موضعية مريضة من الجسم بتنشيط دورة الدم فيها، وباستعمال رفادات الماء الساخن والبارد على التعاقب يمكن زيادة دورة الدم في أية جهة من الجسم، والرفادات الساخنة التي يجب أن تستمر نحو دقيقتين تحدث في أوعية الدم الموجودة في تلك الجهة الموضعية من الجسم تمددًا (أي امتطاطًا واتساعًا) فيندفع الدم إليها من أجزاء الجسم الأخرى ويملأها، وإذا استعملت الرفادات الرطبة على الأثر لمدة تتراوح بين عشر إلى عشرين ثانية، فإن الأوعية المتمددة تنقبض وتتقلص (أي تصغر في حجمها) ، وبانقباضها يدفع الدم إلى الأوعية الشعرية الموجودة في أجزاء أخرى من الجسم، والاستمرار على استعمال هذه الرفادات الساخنة والباردة بالتعاقب ينظم حركة دفع الدم، وينشطها ويزيد كميته في الجهة المصابة بالمرض.

الرفادات (الكمادات الحارة)

الرفادات أو الكمادات هي من الوسائط الفعالة في استخدام الماء لمعالجة الأمراض وأفضل نسيج لصنع الكمادات هو نسيج الفانيلا الثقيلة، ويمكن أن يصنع من قطيفة (بطانية) صوفية مفردة زوجان من فوط الكمادات، وبالإمكان الاستعاضة عن القطائف الصوفية بقطع من النسيج الصوفي، ولكي يتيسر استعمال فوط الكمادات في جميع الحالات ينبغي أن يكون طول الواحدة منها نحو ثلاثة أقدام، وألا يزيد عرضها عن هذا المقدار.

ويلزم لعمل الكمادات الساخنة نصف ذنوب (جردل أو دلو) من الماء وهو في درجة الغليان ويستحسن أن يكون الذنوب مصنوعًا من الصفيح أو الحديد المزئبق ليمكن من حفظ الماء في حالة الغليان، بوضع الذنوب على وجاق أو وابور من الوابورات التي تشعل بالبترول.

وللحصول على النتائج يقتضي وجود ثلاث فوط، على أن اثنتين تفيان بالغرض المطلوب إذا لم يتيسر وجود الفوطة الثالثة، ويبدأ بعمل الكمادات ببسط إحدى الفوط على منضدة أو على سرير، وتؤخذ واحدة من الاثنتين الباقيتين وتطبق ثلاث طبقات وتمسك هذه الفوطة من طرفيها وتوضع في الماء وقت غليانه، وبعد أن يتخللها الماء جيداً تعصر تماماً وتبرم من طرفيها في جهتين متعاكستين، ثم يشدان وترفع الفوطة فوق الذنوب ويبرم طرفها مرة أخرى، ويشدان كما فعل بهما قبلًا وبهذه الطريقة يمكن عصر الفوطة جيداً دون أن تحرق اليدين بحرارتها، وتدرج طي الفوطة الجافة ثم توضع على الجزء المصاب.

وعند عمل الكمادة الأولى يجب أن تفصل بين الفوطة الساخنة والجلد الفوطة الجافة بعد تطبيقها طبقتين، وحالما يعتاد المريض الحرارة لا توجد ضرورة لتطبيق الفوطة بل يكفي أن تفرد على الجلد، وينبغي بذل العناية لكي لا تحرق جلد المريض، وكلما ازدادت كمية الماء التي تتخلل فوطة التكميد ازدادت درجة حرارتها.

وللتكميد على العمود الفقري يجب أن تكون الفوطة بعرض خمسة عشر أو عشرين سنتيمترًا، لتغطى العمود الفقري كله أما للتكميد على الصدر والمعدة والكبد والأمعاء فيجب أن تطوى الفوطة بحيث تكون عريضة وقصيرة، وإذا كانت الكمادة ساخنة جداً فيجب رفعها ريثما توضع تحتها فوطة فوق الجلد لتزيل الرطوبة من سطح الجلد ثم تبسط الكمادة بشكل أنيق مرتب،

ويجب أن تترك فوق الجزء المصاب حتى يشعر المريض براحة وبعد ذلك تغير الكمادة الساخنة بعد إخراجها من الفوطة التي تفصل بينها وبين الجلد، وتبقى الفوطة الجافة حيث كانت وتبل الكمادة مرة أخرى في الماء الساخن وتعاد إلى مكانها الأول بعد عصرها بالطريقة السابقة.

ويجب تغيير الكمادة كل ثلاث أو خمس دقائق، ويجب أن يتكرر استعمالها مدة ربع أو ثلث ساعة وحين تستعمل لتخفيف ألم حاد يكون من الضروري موالاة استعمالها مدة تتراوح بين ثلاثين وستين دقيقة، وفي كل حالة يجب أن تكون الكمادة ساخنة جداً.

والكمادات تكاد تخفف جميع أنواع الألم واستعمالها مأمون العاقبة في كل حالة فهي تفضل كل أصناف المروخات والأدهنة والمراهم، ويزداد تأثير الكمائد التي تستعمل لمعالجة أكثرية الحالات المرضية بعمل وضعيات باردة بعد كل كمادة ساخنة وطريقة استعمال الوضعية الباردة، هي أن تطبق على طبقتين قطعة من القماش الخفيف، بالحجم المناسب كمنديل أو فوطة صغيرة وتغمر في الماء البارد وتعصر جيداً وتوضع بضع ثوان فوق الجزء المصاب الذي عملت له الكمادة الساخنة، ثم ترفع عنه ويبادر إلى تجفيفه وتتبع بكمادة ساخنة أخرى، وفي كل حالة يجب استعمال الوضعيات الباردة مدة بضع ثوان بعد وضع كل كمادة ساخنة، والعناية بتنشيفها بعد ذلك بقطيلة.

حمام القدم الساخن:

يمكن عمل حمام القدم الساخن في دلو خشبي كبير، أو في طست الحمام المعتاد أو في مغسل، وفي حمام القدم يلزم أن يصل الماء لغاية الساقين وأن تكون

سخونته مبدئياً بدرجة أربعين سنتيغراد، لأن القدمين شديدتا الحساسية للحرارة، وبعد أن توضع القدمان في الماء الدافئ يجب أن تزاد حرارته تدريجيًا حتى تصل إلى درجة يقوى المريض على احتمالها، بإضافة ما يلزم من الماء الساخن، ويجب أن تبقى القدمان فيه نحو خمس دقائق إلى عشرين دقيقة، وعند عمل حمام ساخن للقدم يجب أن توضع على جبهة المريض فوطة معصورة من الماء البارد، وأن يتكرر بلّها ووضعها هناك مرارًا في أثناء ذلك كي تقيه شر الدوار والصداع.

وحمام القدم إذا دام ربع ساعة أو عشرين دقيقة كان خير معرق للمريض، وإذا كان إحداث العرق مطلوباً فيجب أن يحاط المريض بقطيفة دافئة لصيانته من البرد، وأن يؤمر بشرب الماء الساخن والليموناضة مدة وجود قدميه في الماء الساخن، ثم يلزم سريره ويغطى جيداً ليستمر إفراز العرق.

وحمام القدم مفيد جداً لمعالجة الصداع، وفي أوائل الحميات وفي التهابات أعضاء الحوض وفي مقاومة القشعريرة، ولإفراز العرق ولتخفيف آلام القدمين المتورمتين أو الباردتين.

ويزداد تأثير الحمام بإضافة ملعقة كبيرة أو ملعقتين من مسحوق الخردل الجاف إلى الماء، وفي حالات الحمى والضعف الشديد يجب أن يعمل حمام القدم للمريض وهو مستلق.

حمام النصف:

يمكن عمل حمام النصف في مغسل اعتيادي ويستحسن أن يكون من الخشب وأن تكون سخونة الماء بدرجة 35 إلى 40 سنتيغراد، ودرجة حمام النصف لا

تزيد عادة عن 40 إلى 45 سنتيغراد، والمعتاد أيضًا أن يبقى المريض في هذا الحمام نحو خمس دقائق إلى خمس عشرة دقيقة.

وعند أخذ حمام النصف يجب أن توضع القدمان في طست يحتوي على ماء دافئ ويجب أن يغطى النصف الأعلى من جسم المريض برداء أو قطيفة، وأن توضع خرقة مبللة فوق جبينه.

وينفع هذا الحمام لآلام الحوض الناجمة عن التهاب الرحم والمبيضين والمهبل والمثانة، وكذلك يفيد لإزالة الآلام الحادة أثناء أدوار الطمث وقبلها، كما ينفع في استحضار الحيض وفي الحالة الأخيرة يلزم الاستشفاء بهذا الحمام عدة أيام متوالية وأن يعمل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، وهو يفيد أيضًا في تخفيف آلام الفخذ (الورك).

وبعد انتهاء حمام النصف يجب أن تدلك بسرعة أجزاء الجسم التي كانت في الماء الساخن بخرقة مبللة باردة، وأن تنشف جيداً من ثم بمنشفة.

التدليك بالقفازات الباردة:

يلزم لعمل التدليلك بالقفازات الباردة دلو أو طنجرة فيها ماء، وكذلك يلزم قفاز مصنوع من شعر الماعز أو من المناشف الكتانية السميكة، أو من أي نسيج مرتشف يصلح لهذه الغاية، وقبل البدء بالتدليك يجب أن تتناول يد المريض بيدك اليسرى واغمس يدك اليمنى التي ضمن القفاز في الماء البارد، ثم اعصر القفاز من الماء وإذا أردت أن تبدأ بعملية التدليك من الأطراف العليا فامسحها بالقفاز مسحاً سريعاً مبتدئًا من الأصابع إلى الكتف جزءًا جزءًا وبالعكس، ثم دلكها بالسرعة التي يقوى المريض على احتمالها، وكرر هذه

العملية مرتين أو ثلاث مرات مع تمسيد الأطراف بخفة ونشاط وجففها بمنشفة سميكة خشنة وافعل ذلك بالذراع الأخرى، ثم بالصدر فالبطن فالقدمين والظهر، ويجب ألا تستغرق العملية كلها مدة تزيد عن اثنتي عشرة إلى خمس عشرة دقيقة، ومفعول هذا العلاج يتوقف كثيرًا على ما يتخذ من النشاط والسرعة في إجرائه، وتجنب دلك البطن في حالات حمى التيفود أو التهاب الزائدة الدودية.

وتعظم فائدة التدليك حين تسبقه المعالجة الساخنة كالرفادات، فإن الرفادات التي يعقبها التدليك البارد مرة أو مرتين أو ثلاث مرات في النهار الواحد كفيلة بإنعاش كثير من المرضى، بل عاملة على تجديد حياتهم ويلزم أن يجتنب التدليك بكافة طرقه في حالات الطفح والأمراض الجلدية.

ويستحسن ابتداء عملية التدليك للذين لم يتعودوا استعمال الماء البارد أو للضعفاء والمسنين بماء في درجة تبلغ نحو 27سنتيغراد، ثم تخفض حرارته درجة أو أكثر في اليوم.

تعاقب الوضعيات الساخنة والباردة:

إن استعمال الماء البارد والساخن على التعاقب ليس له مثيل في معالجة الالتهابات التي تصيب اليد أو الرجل كالجروح المفتوحة، والقروح المتعفنة وطريقته بسيطة تنحصر في إعداد سطل من الماء الساخن جدًا وآخر من الماء البارد، ووضع الجزء المصاب سواء أكان يدًا أم قدمًا في الماء الساخن أولًا لمدة دقيقة، ثم يسحب منه ويغمس في الماء البارد مدة ثانية واحدة أو أكثر، وتتعاقب هذه العملية مدة ثلاثين دقيقة، وإذا تكررت ثلاث مرات في اليوم

واستغرقت نصف ساعة كل مرة فإن فائدتها كبيرة في شفاء الجروح، وأي نوع من الأورام الملتهبة المفتوحة، ويزداد تأثير هذا العلاج كثيرًا بإضافة جزء من الليزول إلى مائتي جزء من الماء الساخن.

وليعلم أن فائدة هذا العلاج كبيرة في حالات الوثء وتفكك الأربطة والرضوض بشرط أن يخلو الماء المستعمل من الليزول.

كيس الماء الساخن:

إن كيس المطاط المملوء بالماء الساخن يحفظ الحرارة مدة طويلة، ويمكن استعماله بدل الكمادات بتغليف الكيف بقطعة رطبة من قماش الفانيلا، والحرارة الرطبة أقوى في مفعولها وتأثيرها من الحرارة الجافة، ولا يمكن الاستغناء عن كيس الماء الساخن في معالجة الصداع وآلام الأسنان والظهر والحيض ووجع البطن.

ويجب أن يملأ الكيس بالماء وهو في درجة الغليان، حتى ثلثه ثم تضغط جوانب الكيس معًا فوق الماء لإخراج الهواء والبخار، ويحكم وضع الغطاء على فوهته لكي لا يسيل منها الماء وعند وضعه تحت القدمين يلف في قطعة من النسيج (الفانيلا) وإذا كان المريض غائبًا عن الصواب، فيجب الاحتراس من حرقه بالكيس الساخن.

كيف تعمل الرفادات الباردة بدون استعمال الثلج:

لقد وردت الإشارة إلى الكمادة الباردة أكثر من مرة في هذا الفصل، وغير خافٍ أنه يصعب وجود الثلج أو الماء البارد في كثير من الجهات، وفي هذه

الحالة يمكن اتباع الطريقة الآتية: تبلل خرقة رقيقة ناعمة أو منشفة صغيرة في الماء، ويجتنب عصرها وتؤخذ من طرفها وتهز روحة وجيئة هزًا عنيفًا في الهواء عشر أو عشرين مرة وبذلك تصير بادرة تمامًا.

الفصل الثالث والعشرون

التمريض والتطهير

أوضحنا في الفصلين الحادي والعشرين والثاني والعشرين أن أهم شيء في تطبيب الأمراض ليس هو الدواء بل الراحة والغذاء المفيد والعناية التامة، واتخاذ كل وسيلة لمساعدة الدم على قتل الجراثيم المرضية والسموم التي تتولد منها.

الراحة:

في كل حالات المرض الخطيرة الشديدة يجب أن يلازم المريض فراشه ويبقى فيه ليلًا ونهارًا، وكثيرون لا يشفون لأنهم يلازمون فراشهم إلى أن تبدأ حالتهم تتحسن، ثم ينهضون ويتنقلون من مكان إلى مكان ويعودون إلى مزاولة أعمالهم المألوفة، ويتناولون أغذيتهم العادية.

ولا ريب في أن الشخص يشفى بسرعة من مرضه إذا لم يزدحم حوله الأقارب والجيران ويكثروا من زيارته فيزعجونه ويكدرون راحته، وفي المستشفيات المشهورة بحسن النظام قلما يسمح للناس بأن يعودوا المرضى، والعواد يضرون أكثر مما ينفعون، فهم يكلمون المريض ويتعبونه وكثيراً ما يحضرون له معهم صنوفًا من الأطعمة والأدوية التي لا ينبغي للمريض أن يتناول منها، ثم إن الذين يعودون المرضى يحدثون ضرراً آخر وهو أنهم ينشرون المرض، فإن أكثرية الأمراض معدية (ويمكن انتقالها من شخص إلى آخر) والعواد حين يصافحون المريض ويجلسون قرب سريره أو يلمسون بعض الأدوات الموجودة

في غرفته يأخذون جراثيم المرض في أيديهم وملابسهم، ويحملونها إلى بيوتهم وهكذا يعدون الآخرين لأخذ العدوى، والأفضل ألا يسمح لأحد بدخول حجرة المريض غير الشخصين أو الثلاثة أشخاص الذين يخدمونه، وينبغي ألا يسمح لغيرهم بمخالطته إلا إذا احتاج الأمر لاستمداد المعونة منهم في العناية بالمريض.

والمريض في حاجة إلى الهواء النقي المتجدد، وكثيراً ما يدخن العواد الذين يسمح لهم بدخول غرفته ولا يخفى أن لفافة التبغ تفسد الهواء الذي يستنشقه المريض.

والمريض في حاجة إلى النوم، ولذلك ينبغي ألا يسمح لأحد بالجلوس في حجرته وإبقاء المصباح موقدًا فيها بل يجب أن يطفأ النور في ساعة مبكرة ليتيسر النوم للمريض.

الغذاء المنظم:

الغذاء المنظم الموافق لحالة المريض من أهم الأشياء في معالجة المرضى، وفي بعض أنواع المرض يباح للمريض تناول الطعام الاعتيادي، ولكن يجب إعداد غذاء خاص في غالبية الأمراض وبخاصة في أمراض المعدة والأمعاء، وكيفما كان المرض فيلزم إعطاء المريض مقادير كبيرة من الماء ليشربها، ويشترط أن يغلى الماء أولاً ويبرد، وتفيده الفاكهة الطازجة الناضجة أو العصير المستخرج منها فإنه نافع جداً له.

والبيض إذا لم ينضج في السلق تماماً أو سلق سلقا خفيفاً (النمبرشت) أو ركز وربب كالهلام يكون نافعًا جداً، ويجب ألا يقلى أو يسلق سلقًا تاماً بحال من

الأحوال، ويمكن سلق البيض بكسر بيضة في مقدار قليل من الماء وهو في حالة الغليان، وتخرج البيضة من الماء المغلي حالما يبيض لون الجزء الصافي منها ويركز البيض ويصير هلاميًا بتسخين لتر ماء إلى درجة الغليان في طنجرة صغيرة، وحالما يغلي الماء تنزل الطنجرة من على النار وتكسر فيها بيضتان وتبقيان مدة عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة، وإذا اتبعت الأصول التي بيناها في تحضيره كان في قوام الهلام الخفيف، وهو سهل الهضم جداً.

وشراب البيض أيضًا سهل الهضم وطريقة صنعه أن يخفق آح البيضة جيداً حتى يصير كالزبد ثم يضاف إليه الملح مع استمرار الخفق، ويحلى بقليل من السكر وبملعقة كبيرة أو بملعقتين من عصير الأناناس– إذا وجد– ويمزج البيض بنصف كوب من الحليب أو العصير.

الفاكهة:

وفي حالات الإسهال أو الدوسنتاريا أو في حالة من حالات أمراض المعدة أو أمراض الأمعاء الحادة المؤلمة يكون ماء آح البيض (زلال) الغذاء الوحيد الذي يصرح به للمريض، ويصنع بضرب آح بيضتين وإضافتهما بالتدريج إلى كوب من ماء بارد سبق غليه ويقلب جيداً، ويمكن أن يطيب طعمه بمزجه بقليل من عصير الليمون الحامض أو الليمون البلدي وسويق [(5)] الأرز أو السويق المصنوع من دقيق القمح المحمص يؤلفان غذاء جيداً للمريض سواء أكان طفلًا أم بالغاً، والحليب الطازج الذي أغلى والبطاطس المخبوزة والفاكهة المسلوقة وخبيصة الأرورط [(6)] وشرائح الخبز الرقيقة المحمرة جيداً كل هذه أغذية نافعة للمريض.

(5) السويق: هو الناعم من دقيق الحنطة والشعير وما إليهما وتصنع منه حساء مفتخرة قليلًا.
(6) الأرورط: نشاء نباتي كالسحلب.

أما الأطعمة التي يجب الامتناع عنها فهي الخضروات العادية، كالبصل والثوم وخثارة الفول واللوبياء والكعك والفطائر والحلوى على كافة أنواعها « والكاري » والفلفل والزنجبيل، والأطعمة شديدة الملوحة يجب منعها عن المريض.

حجرة المريض :

إذا كان المرض خطيراً فينبغي أن يعزل المريض في حجرة خاصة به، وينبغي أن تدخلها الشمس ويتوفر فيها الضوء وأن تكون سهلة التهوية فتوجد بها نافذتان أو ثلاث، وفي بعض الأمراض كالكوليرا والدفتريا والحمى القرمزية، يجب أن يجعل المريض في بيت لا يسكنه سواه من الناس، لأن هذه الأمراض معدية جداً ويسهل انتشارها بواسطة الناس الذين يعيشون في البيت مع المريض.

الحمام:

يحسب كثيرون أنه يجب الامتناع عن إحمام المريض، وهذا خطأ بين لأن حاجة المريض إلى الحمامات الكثيرة أكبر من حاجة غيره إليها، وبغسل كل جزء من الجسم على حدته وتجفيفه في الحال لا يخشى من تعرض المريض لأخذ البرد، وفي غالبية الأمراض تجد للحمام قيمة تضارع فائدة الدواء.

كيف تقاس درجة الحرارة:

إننا بلمس جلد المريض باليد لا نستطيع أن نعرف إذا كان محمومًا أم لا، وللتأكد من وجود حمى عنده أو عدمها يلزم أخذ الحرارة بميزان الحرارة المعروف

بالثرمومتر، وهو عبارة عن أسطوانة زجاجية دقيقة مقفلة من طرفيها، لا تبلغ حجم قلم الرصاص وداخلها أنبوبة أخرى وفي أحد طرفيها كرة صغيرة من الزئبق، والزئبق معدن غريب قابل للتمدد بواسطة الحرارة، وهذه الأنبوبة الصغيرة مدرجة، ويمكننا بالنظر إليها معرفة درجة الحرارة وفيها عشر درجات من **35** إلى **44** والمسافة التي بين درجتي **36** و **37** هي حد الحرارة الطبيعية في الإنسان، وإذا ارتفع الزئبق الموجود في الثرمومتر عنها كان ذلك دليلاً على وجود حمى عند المريض.

وطريقة أخذ الحرارة بالثرمومتر هي أن يمسك باليد من الطرف العلوي المقابل للطرف الذي يحتوي على الزئبق، وتحرك اليد بقوة مرارًا كما لو كانت تخبط أحداً بسوط، وذلك لكي يهبط الزئبق ويتجمع في الطرف الزئبقي تحت لسان المريض، ويؤمر أن يثبت الثرمومتر بالشفتين أما الأسنان فترتكز عليه بدون ضغط خشية انكساره، ويلزم إبقاؤه تحت اللسان ثلاث أو أربع دقائق يتنفس المريض في غضونها من الأنف فقط.

ولأخذ الحرارة من الإبط يلزم تجفيفه مما عليه من العرق، ثم يوضع الثرمومتر في باطن المنكب ويثبت بثني الذراع على الصدر.

أما أخذ الحرارة من المستقيم فهي الطريقة الاعتيادية في الأطفال، لكي لا يكسروه بأسنانهم، ولأجل أخذ الحرارة بهذه الطريقة يوضع الطرف الزئبقي في المستقيم بعد دهنه بقليل من الزيت.

ويلزم دائماً غسل الثرمومتر بالصابون والماء (ويشترط ألا يكون الماء ساخنًا) قبل الاستعمال وبعده، وحين يغسل بالصابون والماء يجب غسله بالكحول (السبيرتو) أو بمحلول من الليزول أو حامض الكربوليك، ويحضر بإضافة ملعقة صغيرة من أحدهما إلى كوب من الماء.

كيف يعد النبض:

إن معدل النبض في مختلف الأعمار في الحالة الصحية هو كالآتي:

بعد الولادة	**130**	**150**	**الدقيقة**
من سن سنة إلى سنتين	**110**	**120**	»
من سن 2 سنة إلى 4 سنوات	**90**	**110**	»
	90	**100**	»
	80	**90**	»
0			
البالغ		**72**	»

ولأجل عد النبض توضع أطراف ثلاثة أصابع على نحو سنتيمترين من الحافة الخارجية للرسغ، وعلى بعد سنتيمترين ونصف سنتيمتر من جهة الإبهام.

كيف يعد التنفس:

عدد حركات التنفس في الأعمار المختلفة هو كالآتي في الحالة الصحية:

بعد الولادة	**40**	**في**	**الدقيقة**
في سن الثانية	**28**	»	»

« الرابعة	25	»	»
« العاشرة	20	»	»
عند البالغ	16– 18	»	»

ولعد التنفس تمسك في اليد ساعة، وتوضع راحة اليد الأخرى على الجزء السفلي من الصدر وتعد المرات التي يرتفع فيها الصدر.

التطهير:

إن الحرق والإغلاء هما من أقوى الوسائل الفعالة للتطهير والقضاء على الجراثيم المرضية، فمناديل الورق والقماش التي يلوثها المريض يجب أن تحرق.

وغالبية الأوعية والملابس والمناشف والملاءات والقطائف، يمكن غليها دون أن تتلف ويجب تطهيرها دائماً بهذه الطريقة قبل أن يستعملها الآخرون.

وأشعة الشمس تقتل الجراثيم المرضية إذا تعرضت هذه الجراثيم لها مدة كافية، ولذلك يجب أن تدخل الشمس غرفة المريض، وأن تعلق ثيابه وفراشه مرارًا في ضوئها الساطع وتشمس مدة ساعات عدة.

والفورمالديهيد (الفورمالين) مطهر قوي لكل بيت يمكن إحكام قفله، ولتطهير الثياب أو غيرها من الأوعية والأدوات التي لا يمكن غسلها أو غليها، يجب وضعها طبقات فوق طبقات في صندوق محكم القفل، ويلزم أن تذر ملعقة صغيرة من الفورمالين بين كل طبقة ثم يغلق الصندوق جيداً ويترك على هذه الحالة مدة 44 ساعة.

وثاني كلوريد الزئبق من أقوى المطهرات المستعملة كثيرًا وهو سم قتّال جداً، ولذلك لا يمكن أن يباع بغير إذن الطبيب، وهو محضر بهيئة أقراص وتذويب قرصين منه في لتر من الماء يؤلف محلولًا بنسبة جزء واحد منه إلى ألف جزء من الماء، ويمكن استعماله في تطهير اليدين بعد ملامسة المريض، وكل المناشف والمناديل إلخ... التي يلوثها المريض يمكن نقعها في هذا المحلول مدة نصف ساعة، ثم تغسل بالطريقة المعتادة.

وحامض الكربوليك محلول مطهر بنسبة 2 : 5 منه في 100 جزء من الماء، وهو من أكثر المواد المطهرة استعمالاً.

والليزول مطهر عظيم الفائدة حين يستعمل بنسبة جزء منه في مائة جزء من الماء (أي ملعقة صغيرة ليزول في كوب من الماء).

والكلس (الجير) أيضًا مطهر نافع ويمكن ذره على الأرض وتحت المسكن وحوله وكذلك يمكن أن تردم به الحفر التي ترمى فيها فضول البدن كالبول والبراز إلخ....

ويمكن استعمال كبريتات النحاس كمطهر بنسبة ملعقة إلى أربعة أكواب من الماء وأفضل طريقة لتطهير المسكن بعد انتهاء المرض هي غسل الأرضية والحيطان، والأثاث بالماء والصابون وإذا أمكن الحصول على حامض الكربوليك، أو ثاني كلوريد الزئبق فيجب أن يعمل من أحدهما المحاليل المذكورة آنفاً لتغسل به الأرضية إلخ....

الفصل الرابع والعشرون

العناية بالرضع والأطفال الصغار

> تبلغ وفيات الأطفال في بعض الأقطار حداً مروعًا حيث يموت 71 في المائة من المواليد قبل أن يكملوا الحول الأول، ولكن الوفيات أقل من ذلك كثيرًا في أقطار أخرى، فمن كل مائة طفل يولد فيها يموت خمسة أطفال فقط قبل أن يبلغوا عيد ميلادهم الأول،

وسبب هذا الفرق العظيم الذي يوجد في وفيات الأطفال في قطر دون آخر يرجع إلى تقصير الوالدين في بذل العناية الواجبة بأطفالهم، والوفيات بين الأطفال الذين عمرهم أقل من سنة كثيرة جداً في الشرق ويمكن دفع جميع أسباب هذه الوفيات وتلافي الخسائر الجسيمة التي يستتبعها ضياع تلك الأرواح الغالية.

نقول يمكن دفعها لأنها نتيجة عدم التوفر على مراعاة النظافة عند الولادة، وتزويد الأطفال بأغذية غير مناسبة وإعطائهم الأطعمة التي لوثها الذباب بالجراثيم المرضية التي يحملها في جسمه وأرجله، بل نتيجة إطعام الطفل كلما بكى والسماح له بوضع أي شيء وكل شيء قذر في فمه، وبما أن الآراء قد أجمعت على أن وقاية الأطفال ميسورة، وأن إقلال وفياتهم ممكن أفلا يجدر بالوالدين أن يلموا بالموضوع ولا يتركوا شاردة في الاهتداء إلى أمثل الطرق للعناية بأطفالهم ورعايتهم.

الطفل السليم:

إن الطفل السليم يبلغ وزنه عند الولادة حوالي ثلاثة أو أربعة كيلو غرامات، وكثيراً ما يربو الوزن عن أربعة كيلو غرامات، ولكنه لا يزيد في الأسبوع الأول على أن الطفل في غضون الشهور الست الأولى يجب أن ينمو في الوزن بازدياد مطرد بمعدل 125غرام في الأسبوع، ومعدل الزيادة الأسبوعية في الشهور الست التالية يقل على نوع ما عن 125 غرام، وفي أثناء السنة الثانية من عمره يجب أن يكون النمو النسبي حوالي ثلاثة كيلو غرامات.

وقد أشرنا في الفصل الرابع إلى الزمن الذي يحصل فيه التسنين والإثغار وينبغي أن يكون الطفل قادراً على الوقوف على قدميه عند بلوغ الشهر العاشر من عمره، وأن يقوى على المشي قليلاً عند تمام الشهر الثاني عشر.

وحين يولد الطفل يوجد في عظم الجمجمة بقعتان لدنتان لينتان، وكل منهما مؤلفة من جلد الرأس وغشاء رقيق ويقال لها اليافوخ، وهما واحدة منهما في مقدمة الرأس وأكبر من الثانية التي في مؤخره، وهي أي الثانية تقفل في نهاية الشهر الثاني، أما اليافوخ الأمامي فيكمل نموه حيال الشهر الثامن عشر، وإذا تأخر نمو أحدهما حين يتم الطفل السنة الثانية من عمره دل ذلك على افتقاره إلى الغذاء، وكان نتيجة مرض يعرف بلين العظام أو داء الكساح.

والطفل السليم الصحة يبكي عدة مرات في اليوم الواحد، ويبكي الأطفال ولو لم يكونوا جياعًا ويبكون بغير سبب وهذه هي الوسيلة التي يمرنون بها عضلات أجسامهم، وإذا انقطع الطفل عن البكاء من حين إلى آخر كان ذلك دليلاً على أنه مريض، وبما أن البكاء خلق طبيعي في الطفل أحيانًا فيجب ألا تعتاد الأم إرضاع طفلها كلما بكى.

تدبير صحة المولود:

الجدري وباء ينكل الأطفال ويزهق روح آلاف منهم كل سنة، ولهذا السبب يجب تطعيم كل طفل ضده في السنة الأولى من عمره، أما إذا كان منتشرًا في جهة من الجهات فينبغي أن يطعم الطفل قبل ذلك (ومصلحة الصحة في القطر المصري تحتم على الوالدين تطعيم كل طفل بعد مضي ثلاثة شهور من تاريخ الولادة).

والطفل السليم البنية يكاد ينام نومًا مستمراً في الأسابيع الأولى، ولذلك ينبغي أن يعد له الفراش الوثير وقد يستعاض عن السرير بسلة صغيرة مجدولة تسمى سلة موسى ويقتضي تغطيتها بقطعة من التل ليمنع الذباب من التهافت على وجهه وعينيه، ومعلوم أن الذباب يبتلي العينين بالالتهاب والجلد بالبثور والدمامل، وقد يسبب للطفل الإسهال.

ويجب ألا يترك الطفل لينام على جنب واحد طول الوقت لئلا يتشوه شكل رأسه وكذلك تمتنع تغطية رأسه وهو نائم لأنه يحتاج إلى مقدار كبير من الهواء المتجدد، فيجب ألا تسدل الستائر حول الفراش الذي ينام، فيه بل تترك المنافذ مفتوحة أو يوضع سريره في الأماكن الطلقة الهواء تحت وقاء يظلله من الشمس.

وتنبغي المحافظة على نظافة الطفل ويتم ذلك بالإكثار من إحمامه، والأمهات اللواتي يحسن تدبير صحة الأطفال يعمدن إلى إحمامهم يومياً، وإذا لم يتيسر غسل جسمه كل يوم فينبغي على الأقل أن تغسل يومياً مواضع جسمه التي يصل إليها بوله أو برازه.

ويجب ألا يسمح للطفل بالرقاد أو الجلوس على الأرض لأنها مكان قذر، والأطفال الذين يرقدون أو يجلسون على الأرض يلمسونها بأيديهم فتتسخ ويضعون تلك الأيدي القذرة في أفواههم، وليس ذلك فقط بل إنهم كثيرًا ما يلتقطون بعض الأقذار من الأرض ويسارعون بها إلى أفواههم، وبهذه الواسطة يصيبهم الإسهال والديدان المعوية، ولذا يجب أن تفرش لهم حصيرة على الأرض ليجلسوا عليها، ومن عادة الطفل أن يحبو حينما يبلغ الشهر السابع أو الثامن من عمره، وفي هذه الحالة يستحسن أن يجلس فوق الحصيرة ضمن حظيرة أو إطار مصنوع من خشب وهو مؤلف من أربعة أضلاع يتصل بعضها ببعض بمشابك من حديد.

ونحذر من إعطاء الطفل « كعكة التسنين » أو السماح له بمص أصابعه، وحين يبلغ الطفل الشهر الخامس أو السادس من عمره يجب أن تعطى له ملعقة أو أي شيء نظيف صلب ليعض عليه في أثناء التسنين كي يساعد السن على البروز ويلين اللثة، وتشترط المحافظة على نظافة الأداة التي تعطى للطفل كي يعض عليها –كيفما كان نوعها– وذلك بغليها في الماء.

وعلى الأم أن تستعمل فوطة (كفولة) نظيفة للطفل لأن الفوط الملوثة التي يتكرر استعمالها تهيج أعضاء الطفل التناسلية الظاهرة، فضلاً عما ينبعث منها من الروائح الخبيثة.

وإذا كان الطفل ذكراً فيجب أن تقلب قلفة القضيب مرارا لتنظيف ما يتجمع تحتها وإذا لم يكن قلبها فينبغي أن يؤخذ الطفل إلى طبيب ماهر لمعالجتها وتسهيل قلبها وتنظيفها، وكذلك يجب تنظيف الثنيات الموجودة بين الشفرين في الأعضاء التناسلية الظاهرة للأنثى وإحمامها مرارًا.

ويراعى في ملابس الطفل ستر الإليتين والأعضاء التناسلية الظاهرة، لأن العادة التي تبيح للأطفال التنقل من مكان إلى آخر وهم عراة الأبدان أو ظهورهم بملابس لا تستر عورتهم هي العادة التي لا تجيزها الأمم الراقية، ولا تقتصر مضار هذه العادة على تعريض الأطفال للزكام باستمرار بل تؤدى إلى إفساد الأخلاق.

غذاء الطفل الرضيع:

ينبغي أن يعطى مقدار موفور من الغذاء الجيد للطفل إذا أريد أن يكون قوى البنية سريع النمو وكذلك يجب على الأم أن تعتني بحالة غذائها، فتكثر من تناول الأطعمة المغذية الجيدة ليصلح دمها ويجود حليبها ويكون كافيًا لتغذية الطفل وحفظ صحته.

ويجب إرضاع الطفل مرة كل ثلاث ساعات في خلال الشهرين أو الثلاثة شهور الأولى وأن تكون آخر رضعة في الليل حوالي الساعة العاشرة، ولا يعطى الثدي إلى الصباح التالي، ويجب أن تطول المدة تدريجيًا بين كل رضعة وأخرى، ومن الشهر الثالث أو الرابع فما فوق يجب أن يرضع الطفل مرة كل أربع ساعات، وأن يمتنع إرضاعه في الليل وإذا بكى الطفل بين مواقيت الإرضاع فيجب إعطاؤه قليلاً من الماء الدافيء الفاتر الذي سبق غليه، ويجب أن تعطى للطفل جرعات صغيرة من الماء عدة مرات في اليوم لأن الطفل الذي لا يعطى له الماء مرارًا يصاب بالتهاب في فمه.

ويجب أن تحرص الأم على نظافة حلمة الثدي وتعكف على غسلها مرارًا بالصابون والماء النظيف.

والطفل قبل الشهر السادس يجب ألا يغتذي بشيء غير حليب الأم، لأن جهازه الهضمي لا يقوى على هضم الأرز واللحم وما إلى ذلك من الأطعمة، أما عصير الفاكهة الناضجة فمفيد للأطفال لأنه لا يقتصر على تغذيتهم بل يمنع إصابتهم بالإمساك أو الإسهال، وعصير البرتقال من أفضل الأنواع ويمكن إعطاؤه يومياً وخير طريقة لاستخراج العصير من الفاكهة هي أن توضع أولاً في الماء المغلي مدة بضع ثوانٍ قبل أن يستخرج منها العصير، ويمتنع إعطاء العصير للطفل وقت تغذيته بالحليب بل أن يعطى له بعد مضي ساعة على إرضاعه.

وحين يبلغ الطفل الشهر السادس يصير حليب الأم غير كافٍ لتغذيته، وعندها يجب أن تعطى للطفل وجبة مؤلفة من السويق والخضروات المطبوخة جيداً، والمهروسة كالجزر والسبانخ والكوسي إلخ... كذلك يعطى له الموز المهروس وغيره من الفاكهة الحلوة الناضجة، ويمكن أن يعطى له طعام أكثر صلابة بالتدريج كلما ألفت معدته هذا التغيير في نظام الغذاء، وتوالى نموه ويعطى له أيضًا الخبز والبطاطس وخضروات أخرى، ولا بأس أن تضاف أحيانًا بيضة نيئة إلى السويق وهو لا يزال ساخنًا، وكذلك يمكن أن تضاف إلى غذائه بيضة مسلوقة سلقًا خفيفاً من وقت إلى آخر.

ويجب ألا تمضغ الأم الطعام ثم تضعه في فم طفلها، ومن المحقق أن يتسبب من جراء ذلك التهاب في الفم أو بعض أمراض الجهاز الهضمي، بل قد يؤدي ذلك إلى علل خطيرة في سائر أعضاء جسمه فحذار من اتباع هذه الطريقة في تغذيته.

وإذا تناولت الأم المرضع مسهلًا فلا بد أن يؤثر على الحليب، فيتأثر منه الرضيع ويصير معه إسهال، ومن هذا نرى أن الأم يجب أن تحترس من

استعمال أي شيء يعود بالضرر على الطفل، وإذا كانت تدخن أو تتعاطى المسكرات فلا بد أن تجر أضراراً جسيمة عليه.

الحاضنة أو المرضع:

إذا تعذر على الأم إرضاع طفلها بسبب مرض قد انتابها بعد الولادة، فيحسن بها أن تعهد به إلى حاضنة أو مرضع، ويشترط في اختيارها أن تكون سليمة البنية خالية من الأمراض المعدية كالسل أو الأمراض الوراثية، كالزهري وإذا كان الطفل لا ينمو ويترعرع على حليب هذه الحاضنة فمن الضروري تغييرها وانتقاء واحدة أخرى.

الإرضاع الصناعي:

إذا تعسر على الأم إرضاع طفلها وتعذر الحصول على مرضع اضطرت إلى الرضاعة الصناعية، أي تغذية الطفل باستعمال الجهاز المعروف بالثدي الصناعي أو زجاجة الإرضاع، وحليب البقر أو حليب الماعز إذا أمكن الحصول عليهما طازجين نقيين هما أحسن عوض عن حليب الأم، ولكن يصعب في الأقاليم الحارة الحصول على حليب البقر الجيد الحار النظيف، وحتى إذا توفرت فيه أسباب النظافة فإنه يتلف بسرعة بسبب حرارة الجو، وكذلك توجد فوارق عظيمة بين نوع الحليب الذي تدره الأبقار المتنوعة، ومعلوم أن كل نوع منه يتوقف على نوع العلف الذي تغتذي به البقرة، وحيث يكون الجو حارًا باستمرار يجب استعمال الحليب للتغذية بعد الحلب بثلاث أو أربع ساعات فقط.

ولا بد من تعقيمه بواسطة الحرارة والطريقة المثلى لذلك هو أن يحفظ في طنجرة نظيفة مغطاة توضع داخل طنجرة فيها ماء، ثم ترفع على النار حتى تغلي مدة نصف ساعة على الأقل ولا يخفى أن الحليب الموجود في الطنجرة الصغرى لا يغلي بل يسخن إلى درجة كافية لقتل الجراثيم، وبعد تسخينه على هذا المنوال مدة نصف ساعة يجب تبريده حالاً وإذا تعذر اتباع هذه الطريقة فلا بد من غليه جيداً، وتجتنب طريقة الغلي التي درج عليها الجمهور لأنها غير كفيلة بقتل الجراثيم، ومعظم الناس قد اعتادوا أن يرفعوا الحليب عن النار حالما يفور أو يتدفق، وهذا غلط محض لأنه يتحتم عليهم أن يتركوه على النار وأن يزيلوا الزبد الموجود على سطحه مرات عديدة بملعقة نظيفة، وأن يجعلوه يغلي حتى تظهر فقاقيعه ثم أن الطفل الذي يقل عمره عن أسبوع يجب أن يعطى مقدار 230 جرام من الحليب يضاف إليها 115 جرام من الماء المغلي و 15 جراماً من ماء الجير (الكلس) و20 جراماً من سكر الحليب ويقلب الجميع جيداً، وهذه الكمية كافية لتغذيته مدة 24ساعة. ويجب حفظها في زجاجة كبيرة نظيفة موضوعة في محل بارد والأفضل في مثلج، ويعطى للطفل منه نحو ستين جراماً كل ثلاث ساعات، وحين تشتد حرارة الجو يتحتم تفريغ الزجاجة عند الظهر وتسخين ما فيها إلى درجة الغليان، ليتسنى استعماله في وجبات العصر، وإذا لم يعالج الحليب بهذه الطريقة فإنه يتلف قبل المساء ويكون سبباً في مرض الطفل.

وإذا تعذر الحصول على سكر الحليب فيمكن استبداله بسكر القصب (السكر الاعتيادي) ولكن نصف المقدار المذكور آنفاً يكفي للاستعمال، لأن سكر القصب لا يوافق الأطفال الصغار أحيانًا.

والطفل في أسابيعه الثلاث أو الأربع الأولى يحتاج من ثمانين إلى مائة جرام من الحليب كل ثلاث ساعات، ولذا يجب أن يعد لغذاء يوم واحد المقدار الآتي:

300 جرام من الحليب – 200 جرام من الماء المغلي – معلقتان صغيرتان من ماء الجير – 30 جراماً من سكر الحليب أو 15 جراماً من السكر العادي.

وكلما كبر الطفل يجب التدرج شيئاً فشيئًا بإعطائه كمية أكثر فأكثر وحينما يبلغ الشهر الثالث من عمره يحتاج إلى تسعمائة جرام في اليوم، ولإعداد هذه الكمية يجب مضاعفة المقادير الواردة في الفقرة السابقة.

ومن الشهر الثالث تقل نسبة الماء إلى الحليب، ويغذى الطفل كل 4 ساعات دون أن يزيد مقدار الوجبة الواحدة عن مائتي جرام.

وبعد أن يجاوز الطفل شهره السادس تعطى له كما أسلفنا وجبة واحدة مؤلفة من السويق والخضروات بدل زجاجة الإرضاع.

وكل ما ذكرناه يتضمن معلومات عامة عن طريقة حليب البقر بشكل يوافق الرضيع، ومن الشهر الثالث فما فوق يجب أن تكون كمية الماء المضافة إلى الحليب الذي يعطى لطفل معافى أقل من الكمية التي ورد ذكرها قبلًا، وإذا كان الحليب مفتقرًا في تركيبه ومواده الغذائية فليس من الضروري أن يخفف بالماء، وإذا كان الطفل لا ينمو فيستحسن الركون إلى طبيب ماهر لاستشارته في الطريقة الفضلى لتحضير الغذاء اللازم له.

وفي أحوال نادرة يصعب الحصول على حليب البقر فتلجأ الحالة إلى استعمال الحليب المركز المحفوظ في العلب، ولا بد من إراقة الماء وهو في درجة

الغليان فوق علبة الحليب قبل فتحها، ويلزم أن تثقب من أعلاها ثقبًا صغيراً وبعد أخذ الكمية المطلوبة منها تغطى بطاسٍ نظيف ليمنع وصول التراب إليها، وفي القيظ لا يمكن أن تبقى علبة الحليب غير المحلى بدون فساد أطول من يوم واحد، ولذا ينبغي دائماً أن يحفظ حليب العلب في محل رطب نظيف.

بقي أنه يجب العناية بنظافة زجاجة الإرضاع، وعليه يجب أن تنظف الزجاجة وحلمتها بدقة تامة قبل كل رضعه وبعدها، فتغسل الزجاجة أولاً من الخارج والداخل حتى لا يبقى فيها أثر للحليب ثم تغسل الحلمة جيداً وتلف الزجاجة وحلمتها في قماش ناعم نظيف وتوضع في ماء على النار حتى يغلي، وتتركان لتغليان مدة بضع دقائق، ولو وضع جزء من هذا الماء المغلي داخل الزجاجة ورجت به بعد ذلك جيداً، ولو قلبت الحلمة أيضًا وغسلت به من الداخل ولو بقيت الزجاجة ملفوفة في قطعة من النسيج النظيف لحين الاستعمال، لكان ذلك كافيًا لغلي زجاجة الإرضاع مرة واحدة في اليوم.

الإمساك:

إن الطفل المعافى يتبرز مرة أو أكثر في اليوم، ولكنه بعد الشهر الثاني والثالث يتبرز مرتين فقط في اليوم، وإذا لم تتحرك أمعاؤه مرة أو مرتين يومياً على الأقل فينبغي معالجة الطفل من الإمساك، ويجب تدارك الإمساك الذي يحصل عند الأطفال بدون تأخير لئلا يجرهم إلى مرض خطير، ولمعالجة الإمساك يمكن تجربة بعض الطرق الآتية:

1- على الأم أن تعطي طفلها مقادير كبيرة من الماء ليشربها ويجب أن تغلي الماء أولاً ثم تعطيه له فاترا.

2- يجب أن تعطيه كل يوم عصير البرتقال أو عصير أي نوع آخر من الفاكهة.

3- قد يفيد أيضًا استعمال قمع الصابون الناشف، ويمكن عمله بأن تؤخذ قطع من الصابون الجيد وتقطع بسكين بشكل مستطيل، ثم تبرى كالقلم الرصاص إلى أن تصير مستديرة ومدببة من أحد طرفيها، ويجب أن يكون طولها نحو قيراطين وعرضها حوالي سنتيمتر واحد، وإذا لم يتبرز الطفل كل صباح في وقت معين منتظم، فيجب أن يدهن هذا القمع بقليل من الفازلين ويوضع لغاية نصفه في فتحة الشرج، ويبقى لمدة بضع ثوان ثم يسحب فيسهل على الطفل التبرز بعد ذلك في غالب الأحوال.

الإسهال:

إذا تعددت مرات التبرز عند الطفل وكان برازه مائعًا مائيًا وذا رائحة كريهة، دل ذلك على أنه مصاب بالإسهال، وفي معظم حالات الإسهال يجب منع الطفل من التغذية الاعتيادية مدة يوم، ولا يعطى له أي غذاء سوى الماء الفاتر بعد غليه وماء الأرز، ويصنع ماء الأرز بغلي مقدار قليل من الأرز في كمية كبيرة من الماء إلى أن تتكسر حبوب الأرز تماماً ثم يصفى بقطعة من السابري (الشاش)، ويجب أن تكون الأطعمة والأشربة التي تعطى للطفل غاية في النظافة، وإذا لم تنجح هذه الطرق لمنع الإسهال فيجب اتباع الطرق المبينة في الفصل التالي.

الفصل الخامس والعشرون

إسهال الرضع والأطفال الصغار

ليس كالإسهال مرض مشترك في عدة من أمراض الأطفال، فقد يكون نابعًا لبعض الأمراض كالإسهال العادي وعسر الهضم الحاد وكوليرا الأطفال، وبما أن أسبابه وطريقة معالجته تكاد تكون كلها واحدة، فسنعمد إلى البحث فيها مطولاً في هذا الفصل لإيفائها حقها من الشرح والإفادة، لأن الإسهال هو الأول من جميع أمراض الأطفال في كثرة الوفيات.

وبعض أشكال الإسهال تفتك كل سنة بألوف وعشرات الألوف من الرضع وصغار الأطفال في كل أقطار العالم، والجراثيم هي التي تسبب الإسهال، وأعضاء الجهاز الهضمي عند الطفل أضعف من أن تقوى على إبادة هذه الجراثيم، ومعلوم للجميع أن جرعة من السم التي تقتل الطفل هي أصغر بكثير من الجرعة التي تقتل الرجل، وبما أن هذا هو الواقع فإن تناول مقدار قليل من الطعام القذر أو التالف أو الطعام الذي لا يمكن هضمه قد يسبب إسهالًا بسيطًا لشخص بالغ، ولكنه يجعل الطفل يسهل إسهالًا شديداً جداً بل إنه قد يقضي على حياته.

وكثير من الناس لا يعتقدون بهذه الحقيقة ولذا يستسلمون للإهمال فيقدمون للأطفال الصغار كل أنواع الطعام، ويحسبون أن الصغير يستطيع أن يأكل أي طعام يتناوله الكبير.

ومن الأسباب الداعية إلى انتشار الإسهال بين الأطفال الصغار كونهم يغتذون في الغالب بالحليب أو ببعض أنواع السويق التي تنمو فيها الجراثيم بسرعة فائقة.

أما السبب الثاني لذيوع الإسهال بين صغار الأطفال فهو لأنهم يبردون بسهولة والقشعريرة تكون دائماً نتيجة مرض الطفل بالإسهال، ولا يخفى أن الطفل يبرد بسرعة ولو كان الحر شديداً ولذا يجب أن يلبس دائماً شيئاً يغطى بطنه ويدفئه.

والإسهال يميت صغار الأطفال بسرعة لضعف قوتهم الحيوية وانحطاطها، وعدم مناعة أجسامهم وفي حالة الإسهال لا يهضم الطعام بل ينزل من القناة الهضمية دون أن يتمثل والمراد بالتمثيل امتصاص الأمعاء للطعام المهضوم، وانتقاله إلى الدم ليسري في جميع أجزاء الجسم، فتتناول منه الأعضاء ما يضمن لها نموها، ويمنحها القوة والحرارة اللازمتين وفوق ذلك فإن الطفل وهو مريض بالإسهال، لا يقتات من الغذاء الذي يتناوله أو يستفيد منه قوة بل يفقد جسمه كثيرًا من السائل الذي يجعل برازه في الإسهال رخوًا مائعًا.

وتلقاء هذه الحقائق يجب ألا ينظر إلى إسهال الأطفال بعين الاستخفاف، بل لا بد أن يبادر الوالدان إلى اتخاذ التدابير الصحية اللازمة له، وكذلك ينبغي أن يتمكنوا من مقاومته ودفعه بعد الإحاطة بالأسباب الداعية إلى فتكه بالأطفال.

الأوساط القذرة:

يجب قبل كل شيء ألا يسمح للطفل بالرقاد أو الجلوس أو الزحف على الأرضيات القذرة أو الشوارع، ومعلوم أن الأرضية وبخاصة المصنوعة من

القرميد أو التراب هي مأوى الأقذار ومجتمع الأرجاس، كيف لا وهي مغطاة بأقذر أنواع الغبار والأوساخ التي ينقلها إليها أهل البيت على أحذيتهم من الشارع، أو من بيوت الراحة والمراحيض وإذا كان يوجد في المسكن كلاب ودجاج فجميعها كفيلة بمضاعفة الأقذار على الأرضية.

والأطفال الذين ينشأون في بيت قذر لا بد لهم من التعرض مرارًا لفتكات الإسهال ويجب أن يعتنى بتنظيف البيت فتكنس الأرضية والزوايا والأماكن المخبوءة تحت قطع الأثاث والمفروشات والرياش، وإذا كانت الأرضية مصنوعة من القرميد أو التراب فليرش الجير (الكلس) على جوانب الحيطان وتحت الأمتعة، ولتمنع الخنازير أو الدجاج من دخول البيت وليحظر على الأطفال التبول أو التبرز على الأرضية، وإذا كان المسكن في الطابق الأول وكان هذا مرتفعًا عن الأرض فيجب أن تنظف البقعة التي تحيط به، وألا ترمى فيها الغسالة أو أي ماء قذر وحل، وكذلك يجب الدأب على كنس ساحة البيت فإن وجود أكوام السماد وأكداس القمامة ومصارف المياه القذرة فيها، تكون عشًا لربوات الألوف من الجراثيم المرضية، وصغار الأطفال الذين يدرجون ويحبون في ساحة البيت يدسون في أجسامهم كل صنوف الجراثيم المرضية.

وإذا صرح للأطفال بالحبو على أرضية البيوت القذرة أو ساحاتها المتربة فإنهم يلوثون أيديهم بالأقذار والتراب، ولا يهتمون حتى أنهم يضعوها في أفواههم وبهذه الوسيلة تجد الجراثيم المرضية سبيلها إلى المعدة والأمعاء، ومفروض على الوالدين أن يمنعوا الصغار عن وضع شيء خلا الطعام في أفواههم، ويتحتم عليهم أن يعلموهم وجوب غسل الأيدي قبل تناول أي طعام بها لأن كل أنواع القذارة تلصق بيدي الطفل، وإذا لم يغسلهما قبل تناول طعامه فلا بد أن يتسرب شيء من القذارة إلى معدته مع غذائه.

الذباب ينشر الإسهال:

إن الذباب يقتل الأطفال وذلك حين يحمل الأرجاس من أكوام السماد والقمامة، وما إليه من الأقذار إلى الطعام الذي يأكله الطفل، وحين يجهز الطعام للطفل يجب أن يصان من الذباب لأن الذبابة حين تقع على حلمة زجاجة الإرضاع، أو على الطعام الذي يقتاته الطفل تغادر فيه بعض الأقذار والجراثيم المرضية السامة التي يبتلعها الطفل، وتكون النتيجة وقوعه فريسة بين براثن الإسهال الحاد، وقد أفضنا القول والتحذير من الذباب في الفصل السابع عشر.

الحليب القذر وزجاجات الإرضاع المتسخة:

لقد أوضحنا في الفصل السابق شدة لزوم تسخين الحليب حسب الأصول الصحية لتعقيمه والظفر بقتل الجراثيم المرضية التي تتطرق إليه، فإذا بذل الاعتناء الشديد في تحضير الحليب للطفل وتعقيمه وروعيت النظافة التامة في حفظه في أوانٍ محكمة الغطاء وإذا توالى تنظيف زجاجة الإرضاع وحلمتها بالغلي يتيسر إنقاذ الأطفال من أمراض كثيرة أهمها الالتهابات المعدية المعوية (الإسهال وغيرها).

الغذاء غير الموافق وعدم تنظيم مواقيته، إننا قد نسكت الطفل عن الصياح والبكاء لحظة حين تعطيه شيئًا من الحلوى والملبس والفطائر والكعك، ولكن هذه الأشياء التي لا بد أن تسبب له الإسهال والألم تسوقه إلى البكاء ساعات طويلة، بل قد تقضى في النهاية على حياته، والذباب يحب الحلوى والفطائر ويتهافت عليها، ويأكل منها ويترك فوقها مقاذير أجسامه والأرجاس العالقة بأقدامه وأرجله، وهي لا تتدنس بواسطة الذباب فقط وتصير خطرًا على

الصحة بل بواسطة الغبار الذي يتطرق إليها من الشارع ومن أيدي الباعة فأضمن شيء لاتقاء الأضرار التي تنجم من هذه الأشياء المشتراه من الباعة هو وجوب غليها أولًا قبل إعطائها للطفل، وإذا لم يمكن ذلك فيجب ألا نطعمها له، وتستفحل أضرارها حين تعطى للطفل في أوقات غير منتظمة، وكل طفل ينبغي أن يأكل في مواقيت معلومة محددة وألا يسمح له بأن يأكل شيئًا بين وجبة وأخرى.

معالجة إسهال الأطفال الصغار:

علينا أن نتبع ثلاث طرق إذا كنا نبغي التغلب على الإسهال وهي:

1- أن نمسك الطفل عن كل أنواع الاغتذاء بالحليب إلى أن يرتفع الإسهال

2- أن نعطيه كميات كبيرة من الماء.

3- أن ننظف القناة الهضمية ونطهرها.

وهنالك وسائل أخرى لازمة لمعالجة الإسهال ولكن الثلاث التي ذكرناها الآن هي أهمها.

وإذا كان الطفل المصاب بالإسهال يتغذى بالحليب فيجب أن نوقفه عن استعماله مدة يوم كامل على الأقل لأن معدته وأمعاءه لا تقويان على هضم الحليب، ولذا يبقى الحليب في القناة الهضمية بدون هضم، ويكون خير غذاء لجراثيم الإسهال ووسيلة لتكاثر السموم في الجسم.

ويستبدل الحليب الذي كان الطفل يأخذه بماء الأرز أو بماء زلال البيض أو بقليل من عصير البرتقال، وتمتنع تغذية الطفل بالحليب حتى يتوقف

الإسهال وفي هذه الحالة يكون الرجوع إلى التغذية الطبيعة بالتدريج، فيعطى في بادئ الأمر مقادير أقل بكثير من التي كان يأخذها قبلًا.

ويجب الإكثار له من السوائل، لأن جسم الطفل المصاب بالإسهال يفقد كمية كبيرة من السائل كلما تبرز مرة، وهذا السائل يخرج من الدم وينقص منه، ولذا يجب أن تعطى للطفل كميات كبيرة من الماء الفاتر بعد غليه، ويمكن أن يعطى له ماء الأرز حينًا بدل الماء الصرف.

هذا وغير خافٍ أن القيء والإسهال يدلان عادة على مدافعة الجسم ضد الأشياء التي تؤذي القناة الهضمية، وليعلم أن الغذاء الفاسد المتحلل الذي لم تقو القناة الهضمية على هضمه هو أيضًا يسبب الإسهال والقيء، كما أن الفلفل الذي يتطرق إلى العين يجعلها تدمع وتختلج بشدة بغية التخلص منه، ولتنظيف القناة الهضمية يعطى للطفل كل نصف ساعة كلما أمكن استمالته إلى تجرعه من الماء المغلي، لأن هذا الماء يمر في القناة الهضمية ويتغلغل في جوانبها، ويساعد على غسلها، وينبغي أن تضاف نصف ملعقة صغيرة من الملح إلى كل نصف لتر من الماء، وأن تعمل للطفل حقنة شرجية من هذا المحلول الملحي عقب كل مرة يتبرز فيها، ويجب أن تكون حرارة ماء الحقنة بدرجة 40 سنتيغراد، وأن تعطى في بدء العلاج ملعقة صغيرة من زيت الخروع للطفل الصغير، وملعقتان صغيرتان إذا كان في الرابعة أو الخامسة من عمره، وأن توضع الكمادات الساخنة على البطن كل ثلاث ساعات. ولا يتم الشفاء إلا بالراحة التامة، فيجب أن يلازم الطفل المريض فراشه، وألا يسمح له بالنهوض منه بحال من الأحوال، لأن أي إجهاد عضلي يساعد المرض لكي يأخذ مأخوذه منه، ويستعز به (7) وبعد اتباع العلاج المدون أعلاه مدة يوم، يستحسن محاولة

(7) يستعز به: أي يشتد عليه.

توقيف سير الإسهال بإعطاء حقنة شرجية مشوبة بالماء الفاتر كل ثلاث أو أربع ساعات وملعقة صغيرة كل أربع أو خمس ساعات من مزيج مركب من 36 قمحة تحت نترات البزموت و12قمحة سالول و 4دراهم مزيج الطباشير.

أما محلول النشاء للحقنة الشرجية فيحضر بمزج ملاعق قليلة من النشاء (نشاء الذرة أو نشاء القمح أو نشاء الأرز) في قليل من الماء البارد، ثم يضاف إليه كوب من الماء ويغلى على النار مع التحريك ويترك إلى أن يبرد، ويجب أن يكون هذا السائل النشوي خفيفًا ويوالى استعمال الكمادات كما في اليوم الأول من العلاج، إنما يكون مقدار الماء الذي يعطى للشرب أقل مما يعطى في اليوم الأول، ومن الضروري وضع غطاء خفيف على البطن لئلا يبرد فيشتد الإسهال.

ويجب إحمام الطفل مرارًا وأن يكون سريره نظيفًا، وأن توضع عليه كلة (ناموسية) من التل فتمنع وصول الذباب إليه، وإلا يسمح لغيره من الصغار في الأسرة باستعمال الملاعق أو الصحاف التي يستعملها هو، وبألا يختلط بباقي الأوعية المستعملة في المنزل ويجب غسلها بعد كل استعمال.

والإسهال سببه وجود مواد مهيجة أو سامة في الأمعاء، ويجب الإعراض عن الأدوية والمجهزات المعلن عنها في الصحف، وعدم استعمالها البتة لأنها وإن كانت تفلح في إيقاف الإسهال سريعًا إلا أنها لا تزيل أسبابه، فتتبقى المواد السامة التي تسبب الإسهال في الأمعاء، وتعمل على انتكاسه بعد وقوفه الفجائي، وعودته بشكل أشد من ذي قبل والطريقة الوحيدة للقضاء على المرض هي التي تتأتى بالتخلص من المواد السامة التي تحدثه وتسببه.

الفصل السادس والعشرون

الأمراض كثيرة الحصول عند الرضع والأطفال الصغار

التهاب الفم:

هذا المرض كثير الحصول عند الرضع ومن أسبابه ما تبديه الأم من الاهتمام في تنظيف حلمة الثدي أو زجاجات الإرضاع، ويجب تنظيف الفم قبل الإرضاع وبعده بمسحه بقطعة قماش ناعمة ملفوفة على الأصبع النظيف،

ومغموسة في محلول حامض البوريك، وفي بعض حالات التهاب الفم التي تصيب طفلًا في السنة الأولى من عمره أو أكثر تكون خير وسيلة لتطهير الفم هي مسحه بمحلول مشبع من كلورات البوتاسيوم، وإذا انتشرت بقع بيضاء في الفم يمسح بمسحوق الشبة المحروقة، أما في غير ذلك من الحالات فيستشار الطبيب ليصف الدواء الشافي.

المغص:

إن نوبات المغص تجيء فجأة مصحوبة بصراخ حاد قوي، يعلو وينخفض وفاق ازدياد الألم وتناقصه، وتمتلئ المعدة والأمعاء بالغازات فتتطبل وتتوتر وينضم الفخذان إلى البطن أثناء نوبات المغص، وهو يصيب الأطفال الذين يغتذون بالإرضاع الصناعي وقد يكون سببه التغذية الزائدة عن الحد المفروض، أو الإكثار من الأطعمة العسلية أو شديدة الحلاوة أو التي تكون من نوع غير

موافق، وتغذية الأطفال بالطعام الذي لم يطبخ يدويًا يسبب لهم المغص في كثير من الأحيان.

المعالجة:

كثيرًا ما يمكن تلطيف المغص بإعطاء الماء الفاتر المعقم في جرعات صغيرة بالملعقة أو من القنينة، وكذلك يعالج المغص بتسخين الملابس ووضعها على بطن الطفل بقصد تدفئته وإذا لم يفده ذلك تعطى له حقنة شرجية مؤلفة من نصف لتر من الماء على أن لا تقل درجة حرارته عن 38 سنتيغراد، بعد أن تكون قد أضيفت إليه ملعقة صغيرة من الملح وملعقتان (25) جرام من الجلسرين، وقد لا تفلح الحقنة في تنظيف الجزء الأعلى من الأمعاء ولذلك ينبغي أن تعطى له في الوقت نفسه جرعة من زيت الخروع، وإذا عاوده المغص مرارًا تعطى له مرتين في اليوم ملعقة صغيرة من المزيج المذكور في أواخر الفصل الماضي مع حقنه نشوية، ويستمر هذا العلاج مدة يومين أو ثلاثة أيام.

وبما أن المغص ينشأ عن الطعام القذر الذي لا يكون جيدًا وموافقًا فيجب بذل الاهتمام الكلي لتغذية الأطفال بطعام نظيف مغذٍ نافع، كي لا يعاودهم المغص ويتكرر عليهم فيكدر عيشهم.

التشنجات العصبية:

يتشنج الأطفال لأسباب كثيرة، فقد تكون التشنجات نتيجة رداءة الأطعمة أو سوء هضمها أو داء الكساح أو الديدان في الأمعاء أو الملاريا أو الكوليرا، وحين يصاب الطفل بنوبة تشنج تبتدئ الاختلاجات العضلية في وجهه أولًا

فيصفر بغتة، وتتقلص يداه ويصير نظره ثابتًا وتنقلب مقلتا العينين وتحملقان إلى أعلى، وتتسع حدقتهما ويميل رأسه إلى الخلف وتنقبض أصابع اليدين على الكفين وتمتد الانقباضات التشنجية إلى قدميه.

المعالجة:

يوضع الطفل بأسرع ما يمكن في مغطس ساخن بدرجة حرارة 40 سنتيغراد، وفي الوقت نفسه توضع فوق رأسه خرقة معصور من الماء البارد، ويستمر في الحمام بضع دقائق ثم يرفع من الماء وينشف جيدًا، وبما أن التشنج كثيرًا ما يكون نتيجة امتلاء المعدة بالمواد الغذائية الفاسدة المتحللة أو عسر الهضم فيحسن دائمًا أن نعمل للطفل حقنة شرجية بالماء الدافئ المعقم، وأن يعطى جرعة من زيت الخروع وأن يعتنى به عناية تامة بتحضير الغذاء الذي يعطى للطفل، لأن التشنج كما قلنا يكون في كثير من الأحوال بسبب تناول غذاء متحلل أو عسر الهضم، وقد يكون من الضروري التوقف عن تغذيته بحليب البقر أو الماعز.

وعندئذٍ يلزم شراء الحليب المكثف أو بعض المستحضرات الغذائية الجاهزة، والانتباه الشديد إلى الأمعاء لأنه ينبغي تجنب الإمساك.

داء الكساح (الزمانة)

هو الداء الذي ينزل بالعظام ويصيب عادة الأطفال الذين يقتاتون بالإرضاع الصناعي ويظهر غالبًا بين الشهر السادس والشهر الخامس عشر، فتبقى يوافيخ

الطفل مفتوحة وتلتوي الساقان ويكون البطن كبيرًا لاضطراب الهضم المستمر معه، ويصبح شكله غريبًا مشوهًا ويصير ضعيفًا هزيلًا قصعًا.

المعالجة:

بما أن هذا المرض يصيب الطفل لسوء التغذية وقلة التمثيل من المواد الحية في الغذاء وهي المواد التي تبنى العظام منها فيجب معالجته أولًا بتقوية جسمه عمومًا، وتغذية عظام المريض بحليب أفضل من الذي كان يأخذه قبلًا، وبإعطائه عصير الفاكهة عدة مرات يوميًا، أما إذا كان سنة أو أكثر فيمكن تغذيته بالبيض أحيانًا وبمقادير كبيرة من الفاكهة فضلًا عن الحليب.

السعال والرشح:

إن السعال والرشح من الأمراض الشائعة جدًا بين الأطفال، وللسعال أسباب عديدة ولذا نخطئ كثيرًا حين نحسب أن الدواء الواحد يفيد في معالجة كل أنواع السعال، وغالبية أدوية السعال التي تروجها الصحف بكثرة الإعلان عنها تشتمل على الأفيون أو المورفين وهي خطرة جدًا ويجب عدم إعطائها للطفل، وخير واسطة لمعالجة السعال هي إزالة سببه فقد يكون ناجمًا عن زوائد لحمية حلقومية، أو تضخم اللوزتين أو طول اللهاة واحتقانها ولذا يجب الالتجاء إلى الطبيب لمعالجة كل حالة من هذه الحالات، وقد يكون السعال بسبب زكام أو سل رئوي، وفي كل حالة يجب أن يوجه العلاج إلى سبب السعال وإذا لم يمكن معرفة السبب الحقيقي له فيستحسن تجربة الاستشفاء بجهاز الاستنشاق البخاري، فقد يفيد كثيرًا في معالجته.

المعالجة:

تنظف الأمعاء أولًا باستعمال حقنة شرجية من الماء الدافئ المعقم، وتعطى معها ملعقة صغيرة من زيت الخروع (ويمكن إعطاؤها للطفل بسهولة إذا مزج بعصير البرتقال أو عصير أي فاكهة) ، ويعطى له شراب ساخن مؤلف من فنجان أو فنجانين من عصير الفاكهة الساخن، وفضلة عصير الليمون أو شيء من الحساء الساخن، ويجب وضع الطفل في الفراش وأن يكون في غرفة مفتوحة النوافذ، رغبة في تهويتها وترويجها باستمرار وأن نراعي الحمية مدة أيام قليلة فنضبط كمية الغذاء المعطاه له، وإذا تندى جسمه من العرق فيجب أن يمسح بإسفنجة وينشف جيدًا، وإذا استمر السعال كان من الضروري استعمال الكمادات (كما ذكر في الفصل الثاني والعشرين) على مقدم الصدر مرتين في اليوم لمدة خمس عشرة دقيقة، ويجب مواصلة هذا العلاج إلى أن يشفى السعال، والإهمال في معالجة «الزكام» والإخفاق في مقاومته يؤديان إلى علل كثيرة خطرة وأمراض صدرية شديدة.

الفصل السابع والعشرون

الدفتيريا – الحصبة- الجدري- التهاب الغدة النكفية

الدفتيريا:

هي من أخطر الأمراض التي تصيب الأطفال لها ميكروب خاص بها، وميكروباتها لا تكتفي بمهاجمة الحلق والأنف والحنجرة وإحداث التهاب فيها جميعًا حيث تنمو وتتكاثر بل تكون سمًا يؤذي القلب.

والدفتيريا مرض معدٍ حاد ينتقل ميكروبه إلى الأطفال الأصحاء بطريقة مباشرة من المصابين به أو من الذين تماثلوا للشفاء منه، ولكن لا تزال جراثيمه باقية في حلوقهم فينقلونه إلى سواهم عن طريق السعال أو العطس في وجوه الآخرين.

وقد ينتقل بطريق غير مباشر من استعمال الملاعق وأدوات الأكل والشرب التي استعملها المصاب بها دون غسلها بعد ذلك جيدًا بالماء المغلي، وكثيرًا ما تكون اللعب وخاصة الصفافير وما إلى ذلك من الأشياء التي يضعها الأطفال في أفواههم واسطة لانتشار ميكروب هذا المرض الخبيث، ووضع الأصابع وأي نوع من الأدوات كالأقلام والنقود والخيوط في الفم من أقذر العادات التي تعد الأطفال لأمراض أخرى كثيرة غير الدفتيريا. فيحسن بالوالدين أن يعودوا أولادهم منذ نعومة أظافرهم عدم وضع أي شيء في أفواههم.

وحين يسعل الطفل المصاب بالدفتيريا أو يعطس يقذف ألوفًا وعشرات الألوف من جراثيم الدفتيريا ويلوث بها هواء الغرفة، ولذا يغلب كثيرًا أن يصاب بها كل طفل يلج تلك الغرفة. وإذا كانت الدفتريا منتشرة في البلد فيجب منع

الأطفال من الاختلاط بالمصابين بها والأفضل أن نحجزهم في البيت ولا نسمح لهم بالخروج إلى الطرقات، واللعب مع غيرهم من الأطفال مادامت الدفتيريا منتشرة.

أعراضها:

إن تضخم اللوزتين هو أول ما يلاحظ من أعراض هذا الداء، وقد يلاحظ بعد مضي يومين إلى سبعة أيام من تاريخ انتقال العدوى إلى الطفل، وإذا كانت الدفتيريا متفشية في الجيرة وشكا الطفل ألمًا في الحلق فيجب المبادرة في الحال إلى فحص حلقه، ولفحصه يضغط على اللسان ضغطًا خفيفًا بعود رقيق من الخيزران النظيف المعقم، أو بطرف ملعقة نظيفة كي تتسنى مشاهدته جيدًا.

وإذا فحص الحلق في بادئ الأمر فقد لا يظهر فيه كثير من احمرار داكن، ولكن في اليوم الثالث تشاهد بقع بيضاء رمادية على اللوزتين، وتمتد هذه البقع تدريجيًا وتتصل بعضها ببعض وتكون غشاءً رقيقًا كاذبًا يشابه قشرة الثوم تمامًا، ويغطي اللوزتين تقريبًا من الجهة الخلفية من الحلق، ويشعر الطفل بألم عند البلع وعسر في الازدراد وترتفع حرارته.

علاجها:

متى علم أن الطفل مصاب بالدفتيريا وجب استدعاء الطبيب في الحال، وحذار أيتها الأم من التأخير زعمًا منك بأنك تقدرين على مداواة هذا المرض الذي لا يشفيه غير دواء واحد يسمونه «انتينكسين الدفتيريا» ، وهو مصل مستخرج من دم الحصان ومن شأنه أن يعطل نمو جراثيم الدفتيريا ويقاوم سمومها، وكلما

بودر إلى إعطائه كان الشفاء أقرب مثالًا، وإذا عولجت به الدفتيريا في أول يوم من الإصابة بها فلا بد من شفاء تسعة وتسعين في المائة من حالاتها، بينما إذا بطئ في ذلك وتأخر إلى ما بعد اليوم الثالث أو الرابع فإن خمسة وسبعين إلى خمسة وثمانين في المائة من المرضي ينجون، وإذا لم يستعمل بالمرة فإن أكثر من نصف الأطفال الذين يصابون بالدفتيريا يموتون.

ويجب عزل الطفل في غرفة خاصة به حالما يعرف أنه مصاب بالدفتيريا، وأن يمنع سائر الأطفال من مخالطته منعًا باتًا، ولا يسمح بالذهاب عنده ودخول غرفته إلا لمن كان قائمًا عليه، ويجب أن يكون لمن تعهد إليها العناية به رداء طويل يغطي ثيابها لتلبسه مدة وجودها في الغرفة وتخلعه قبل مبارحتها، كما يجب أن يكون بالغرفة وعاء فيه المحلول اللازم لتطهير يديها ووجهها قبل خروجها لمقابلة الآخرين، أو ذهابها إلى حيث تتناول الأشياء التي يستعملها سائر أفراد الأسرة، وينبغي عدم إخراج شيء من الثياب أو اللعب من الغرفة والسماح لأحد بملامستها، لأن من الخطر نقلها إلى جهة أخرى في المنزل قبل تطهيرها.

أما أواني الأكل والشرب التي يستعملها الطفل المريض فيجب أن تبقى في غرفته لتغسل فيها بالماء المغلي بعد كل استعمال، وينبغي أن يعطى له الغذاء السائل ويجب أن يتمخط وينفث في مناديل من الورق وقطع من القماش القديم النظيف، وأن تحرق بعد كل استعمال مباشرة.

ومن الضروري أن يلزم الطفل جانب الراحة التامة فيظل مستلقيًا في فراشه طول مدة المرض فلا يسمح له بالنهوض منه والتنقل إلا عند التأكد من شفائه، لأن التنقل والحركة قد يفضيان إلى الموت الفجائي بسبب السموم التي تولدها جراثيم الدفتيريا في الحلق وتتسرب إلى الدم، فتهاجم القلب وتصيبه بشلل فجائي وفلس مميت.

ويجب أن يمسح الحلق مرة كل ساعة بالدواء الوارد في الوصفة رقم 3 أو رقم 4 (انظر الملحق) ، أما دواء الوصفة رقم 4 فيجب أن يرسل رذاذًا بلطف في الأنف بواسطة محقنة صغيرة من المطاط، ويجب على الممرضة حين تعمد إلى معالجة حلق الطفل أو غسل فمه أن تضع على أنفها وفمها قناعًا مصنوعًا من طبقات متعددة من النسيج النظيف أثناء المعالجة مما قد يحدث من العدوى فيهما.

والكمادات على جانبي الحلق ومقدمه يخفف الألم، ويجب أن تعمل للطفل حقنة شرجية بالماء المعقم الساخن مرة في اليوم، وأن تعطي للطفل أكبر كمية ممكنة من الماء وعصير

الفاكهة:

وحالما يصاب طفل في الأسرة بالدفتيريا يجب حقن جميع أفراد الأسرة بمصل الانتيتكسين فقد اتضح أن هذا المصل هو الذي يشفي من الدفتيريا، وإن اتضح أنها لا تزال باقية في الجيرة فمن الضروري أن يتكرر التلقيح بهذا المصل.

وحالما يشفى الطفل من الدفتيريا يجب تطهير ثيابه وفراشه وحجرته لكي لا يقترف الآخرون مرضه (ولاتباع طريقة التطهير الواجبة راجع الفصل الثالث والعشرين) ، وتنتشر الدفتيريا في بعض الأوقات انتشارًا وبائيًا وتكون على الغالب وافدة تبعث الذعر في الأفئدة، وتخطف الأرواح الصغيرة بلا توانٍ ولا هوادة ويتعذر مع ذلك الحصول على المصل الذي تعالج به، ولكن يمكن اتخاذ تدابير أخرى لمحاربة جرائمها ولمنع انتشارها ومنها استعمال غرغرة مركبة من أربع ملاعق صغيرة من الملح في نصف لتر من الماء المعقم ثلاث مرات يوميًا،

أما الأطفال الصغار فتمسح حلوقهم بقطعة من القطن بعد بلّها في الماء الممزوج بالملح.

الحصبة:

هي مرض حمى طفحي كثير الانتشار بين الأطفال وشديد العدوى جدًا، وكثيرًا ما لا يهتم الناس بها ظنًا منهم بأنها سالمة العاقبة، والحقيقة أنه يجب الاهتمام الكلي بمداراة كل طفل يصاب بها لمنع مضاعفاتها المرضية الخطيرة، وتنتقل عدوى الحصبة بسرعة فائقة وإذا تعرض الطفل لها (بدخوله في غرفة تضم طفلًا آخر مصحوبًا أو دناه لا يسلم منها بل يصاب بها عادة في غضون مدة تتراوح بيت عشرة أيام أو اثني عشر يومًا) وتبتدئ أعراضها بما يسميه البعض ببرد شديد في الرأس، فيسيل الأنف وتحمر العينان وتدمعان ويصاب الطفل بحمى خفيفة تزداد في اليوم الثالث أو الرابع، فيخرج طفحها ويكون أحمر بشكل بقع شبيهة بقرص البرغوث، وتظهر أفواجًا في ذلك اليوم الوجه أولًا ثم تمتد حتى تعم الجسم كله، ويتم ذلك في يوم أو يومين، أما البقع التي على الوجه فتتسع وتتجاوز ثم تنطفئ بدون تقيح أما عن الجسم فتكون بثور كبيرة تشبه النخالة،وأخطر مضاعفات الحصبة التي يخشى منها هي أمراض الأذن والالتهاب الرئوي.

علاجها:

وليس للحصبة دواء يشفيها لأن المرض يبتدئ بالزوال من نفسه بعد ظهور الطفح إذا عني بتمريض الطفل جيدًا وعلى ذلك ينبغي أن يعزل الطفل المريض

في سرير نظيف ضمن غرفة دافئة، وأن يوقى من البرد بقدر الإمكان فإن من أخطر الأمور تعرض المحصّب للبرد مخافة حدوث المضاعفات الرئوية الشديدة، ويجب منع الصغار عن ولوج غرفته لئلا يصابوا مثله.

وفي كثير من الحالات لا يمكن التأكد بأن الطفل مصاب بالحصبة إلا بعد ظهور الطفح وفي هذه الحالة يعطى مقدار ملعقتين صغيرتين من زيت الخروع وحقنة شرجية ساخنة (بدرجة 42 سنتيغراد) ، ويجب غسل الفم مرارًا في اليوم بالغسيل المطهر المثبت في الوصفة الطبية رقم 4 بالملحق، وكذلك يطهر الأنف بغسله مرارًا في اليوم برذاذ من الماء والملح (بنسبة ملعقة صغيرة من الملح إلى نصف لتر من الماء) ، وإذا لم يمكن الحصول على مذرة (وهي جهاز خاص لذر السوائل) فيمكن إرسال هذا السائل الملحي بلطف إلى داخل الأنف بواسطة محقنة صغيرة، وإذا عني بتنظيف الفم والأنف بهذه الطرق صار في الإمكان تفادي الوقوع في مضاعفات الالتهاب الشعبي الرئوي الخطير، وكذلك ينقذ الطفل من الصمم، وإذا كان الطفل يشعر بألم في صدره مصحوب بسعال فتستعمل الكمادات على الصدر مرتين في اليوم.

ويجب العناية بتنظيف العينين في أثناء المرض وغسلهما بمحلول مطهر كمحلول حامض البوريك (وطريقة تحضيره مبينة بالملحق في الوصفة رقم 5) مرات عدة في اليوم.

ويجب أن نذكر أن الحصبة مرض خطير يقضي على حياة عدد كبير من الأطفال وحين يعرف أنها منتشرة في البلد يجب على الوالدان أن يحاولوا منع أولادهم من الذهاب إلى الأماكن التي يتعرضون فيها لهذا المرض، وفي كل حال يجب عزل الطفل المصاب في أسرة بالحصبة لوقاية إخوته منها ومنع ظهورها فيهم.

الجديري (جدري الماء)

الجديري مرض معدٍ ولكنه قليل الخطر وأهم أعراضه الطفح الذي يظهر أولًا على الجذع وفروة الرأس أو على الرسغين، وهو يكاد يشبه الطفح الذي للجدري الأصلي وعلاجه إعطاء الطفل أكبر مقدار يستطيع أن يشربه من الماء، وتنظيف الأمعاء يوميًا بواسطة حقنة شرجية دافئة.

وحين يجف الطفح ويكون جلبًا (قشورًا) يجب أن يبسط الفازلين فوق القشور(راجع الوصفة رقم **6** بالملحق) ، ويجب تجنب هرش الجلب (القشور) لئلا تترك جدرات وندوبًا واضحة، ويجب غسل العينين ثلاث مرات يوميًا كما جاء في الوصفة رقم **5**.

التهاب الغدة النكفية (أبو كعيب)

أول أعراض الحمى النكفية هي الشعور عادة بألم تحت الأذن وخلفها، وليعلم أن الألم والمضاضة تزداد بحركات المضغ والبلع، ويلاحظ ورم خفيف خلف الفك بأسفل أذن واحدة ويمتد إلى الوجه، وقد تصاب الأذن الأخرى بالطريقة نفسها ويعظم الورم ويتفاقم كثيرًا ولكنه يخف بعد أيام قليلة، والمعتاد أن يخطف (8) العليل فلا يمكث الورم أطول من أسبوع وقوام العلاج هو مداراة الطفل من القشعريرة والتعرض للبرد، وغسل فمه مرارًا بما جاء في الوصفة رقم **3** بالملحق، ووضع الكمادات فوق الورم لتخفيف الألم وعزل المريض في غرفة دافئة مخافة العدوى.

---

(8) يقال أخطف العليل إذا مرض يسيرًا ثم شفى سريعًا

الفصل الثامن والعشرون

(التخمة ـ عسر الهضم وأسبابه ـ الإمساك ـ البواسير)

التخمة

قلما تجد الشخص الذي لا يعاني في دهره مضض إحدى هذه العلل إن لم نقل كلها، ولئن لم تبلغ في خطورتها مبلغ الحمى التيفودية أو الوبالة (الملاريا) إلا أنها تحدث آلامًا فادحة وتمهد الطريق لغيرها من الأمراض الخطيرة العديدة.

عسر الهضم وأسبابه:

إن أظهر أعراض عسر الهضم هي الإحساس بتعب أو ألم في المعدة وحرقان في القلب وحساسية شديدة في المعدة، ويتسخ اللسان كثيرًا فيغطى بالطلى ويشعر المريض بحموضة ويتجشأ الغازات القوية، وقد يصاب بصداع وقيئ ويحس أحيانًا ألمًا في الظهر بين الكتفين أما الألم الذي في المعدة فيمكن تخفيفه موقتًا بتناول الطعام، ولكنه لا يلبث حتى يستأنف حملته فيعود بشكل أشد لأن الكبد لا يؤدي وظيفته كما يجب ولذا يكون البراز باهت اللون.

وأسباب عسر الهضم أكثر من أن تحصى وتوضح بإسهاب في هذه العجالة ولعل من أعم أسبابها تناول الطعام بسرعة فائقة، والأكل بسرعة لا يتم فيه مضغ الطعام جيدًا بل يبلع كتلًا كبيرة وقطعًا ضخمة تحاول المعدة عبثًا أن تهضمها فتفرط في إفراز مقدار عظيم جدًا من العصارة الحمضية الغازية فيؤدي

ذلك إلى زيادة الحموضة فيها، وإحداث حزة في فمها وتجشؤ سائل شديد الحموضة.

وأكثرية الناس لا يهتمون بطبخ الطعام جيدًا ونحن نشير هنا بنوع خاص إلى الأغذية المصنوعة من الأرز والدقيق، ومعلوم أن الأطعمة التي لا يتم إنضاجها تسبب عسر هضم كثيرًا، كما أن البسكوت الساخن والكعك والمعجنات الساخنة تؤذي المعدة والإفراط في الأكل سبب آخر من الأسباب العامة التي تحدث عسر الهضم، الذي يعم بين الطبقات الفقيرة بسبب الإكثار من تناول الأطعمة الغليظة عسرة الهضم، كالبطاطا والدخن والكرنب والملفوف والفول إلخ... واستعمال الأغذية غير المناسبة مثل الأطعمة المحفوظة في الملح أو السكر أو الأطعمة الممتزجة فيها الخل والفلفل والملح والكاري، وما إلى ذلك من المواد الحريفة يؤذي المعدة ويعطلها عن تأدية وظيفتها.

وجماعة المدمنين على المسكرات يصابون كلهم بعسر الهضم ويشعرون بعدم قابلية للأكل وبخاصة لوجبة الصباح وبألم في المعدة وكثيرًا ما ينتابهم القيء بعد الأكل، أما استعمال التبغ فلا تقل أضراره عن أضرار الكحول، ويجب أن يدمج ضمن الأسباب العامة التي توجد عسر الهضم.

وينشأ عسر الهضم عند الموظفين والطلبة ورجال الأعمال، وكل من اعتادوا المعيشة الجلوسية من افتقارهم إلى التمرينات العضلية والرياضة البدنية، ولكن خالق الإنسان أوصاه قائلًا «بعرق وجهك تأكل خبزك» ، وصحة الجسم قوامها الغذاء والرياضة البدنية.

والذي يأكل دون أن يروض عضلاته يعاني مضاضة عسر الهضم، ونذكر إلى جانب الأسباب المبينة أعلاه عدم انتظام أوقات الطعام، فإن الأكل بين وجبة وأخرى وتناول عشاء ضخم في ساعة متأخرة من الليل يعملان عاجلًا أو

آجلًا على إتلاف الهضم ونشير على كل من يريد استيفاء معلومات عن أفضل الأطعمة المغذية للجسم وعن الأغذية التي تضره بالعودة إلى الفصل الخامس من هذا الكتاب.

العلاج:

علينا إذا أردنا الشفاء من أية حالة من حالات عسر الهضم أن نزيل سببها أولًا، ولنعلم أن الالتجاء إلى تعاطي أحد الأدوية التي تلهج الصحف بمدحها وتفيض الإعلانات في وصف مزاياها قد توقف الألم مؤقتًا، ولكنها لا تزيل أسبابه بحال من الأحوال ولذا يجب اجتناب هذه الأدوية، والاهتداء في الوقت نفسه إلى السبب الذي يرجع إليه عسر الهضم، ويكون من الضروري الإقلاع عن التدخين وتعاطي المسكرات بكافة أنواعها، فإن المعدة المريضة الضعيفة لا تستطيع أن تؤدي الوظيفة التي تقوم بها المعدة القوية السليمة، ولذا يجب تقليل كمية الطعام عن المعتاد، وتناول الأطعمة التي يسهل هضمها كالخبز المقدد والمصنوع من القمح والأرز المحمص والمطبوخ على البخار، والسويق المصنوع من سميد الدقيق المحمص والبيض المسلوق سلقًا خفيفًا (النمبرشت) أو المربب كالهلام والخضروات الخفيفة (والكرنب ليس منها بل ينبغي اجتنابه) ، والأثمار الحلوة ويحسن الامتناع عن تناول الحلوى والفطائر والأطعمة المقلية.

وإذا كان عسر الهضم حادًا فيحسن أخذ ملين مع الامتناع عن الأكل لمدة أربع وعشرين ساعة وليكن ممن أنهكتهم العلة وأضعفتهم، والصوم من العوامل القوية على التخلص من عسر الهضم كيفما كان نوعه، وكفى به أنه يقدم فرصة لأعضاء الهضم كي تستريح فيها.

وفي حالة الإحساس بتغير طعم الفم وخبث النفس وحرقة المعدة وثورانها بسائل حامض يستحسن الإقلال من النشويات والاغتذاء بالدهنيات لتحل محلها، وإذا كان حرقان القلب والشعور بالحموضة في الزور شديدًا فعلى المريض أن يتناول من عشرة إلى عشرين قمحة من الوصفة رقم 7 بالملحق وعليه أيضًا أن يشرب كمية صغيرة من الماء الساخن جدًا في الصباح على إثر نهوضه من سريره، وفي الليل أيضًا قبل النوم لأن ذلك يساعد على شفاء الحالة المرضية المعدية، وفي حالة الشعور بألم في المعدة أيضًا يفيد كثيرًا وضع الكمادات عليها لمدة عشرين دقيقة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

ولا نكون مسرفين في الإلحاح بوجوب التمهل في تناول الطعام، ومضغ كل لقمة منه مضغًا تامًا لما لذلك من الأهمية في معالجة عسر الهضم على كافة أشكاله وأنواعه، وكذلك ننصح بالدأب على الرياضة البدنية والتمرينات العضلية يوميًا لمساعدة الجهاز الهضمي على أداء وظيفته كما يجب، ومن الضروري أيضًا أن يعتنى بنظافة الجسم والإكثار من الاستحمام.

أما الإمساك الذي يساير عسر الهضم عادة فيمكن معالجته حسب التعليمات المبنية في الفقرات التالية التي أوردناها في هذا الفصل عن الإمساك، والعلاج الذي بسطنا أعلاه لا يشفي جميع حالات عسر الهضم ولذا يتحتم على المريض أن يبحث بنفسه عن نوع الغذاء الذي يوافقه دون سواه، وأن يقتصر عليه إذا كان مقويًا نافعًا.

الإمساك:

لا بد من إطلاق الأمعاء مرة أو أكثر يوميًا لأنها إذا تحركت مرة كل يومين أو ثلاثة أيام كان ذلك دليلًا على احتباس البراز فيها، ويحصل الإمساك عند الذين

يضطرون إلى استعمال ملين وفي لتنبيه أمعائهم وإطلاقها، وبسببه يتغطى اللسان بطبقة كثيفة بيضاء وتصير رائحة الفم كريهة ويصاب الإنسان أحيانًا بآلام في الرأس، وخاصة في الجزء الأعلى والخلفي منه وكثيرًا ما يشعر بتعب في البطن ومن أسبابه كثرة الجلوس وتعاطي الشاي والقهوة والدخان والمشروبات الروحية، وقد يحصل في بعض الحالات بسبب أمراض في البطن، كوجود أورام في الأمعاء ضاغطة عليها، والإكثار من تناول الملينات يؤدي حتمًا إلى إمساك شديد جدًا – وأهم أسباب الإمساك وخاصة عند السيدات إهمال مواعيد المرحاض عند شعورهن برغبة في التبرز، وعلى توالي الزمن تعجز المادة البرازية المحتبسة في أسفل الأمعاء عن إثارة الرغبة في الذهاب إلى المرحاض فيحصل من جرائه إمساك شديد مستعصٍ.

العلاج:

تقوم معالجة الإمساك في غالبية الأحوال بإصلاح العادات الضارة التي يتبعها الإنسان ومراعاة التدبير الغذائي الموافق والتمرينات البدنية اليومية، يمكن أن تكون بالمشي أو العمل في الحديقة أو أي نوع آخر من أنواع التمرينات البدنية، ومن أنواع الرياضة جزيلة النفع الاستلقاء على الظهر مع وضع قطيفة أو وسادة صغيرة تحت الخصر ورفع القدمين كليهما عموديًا، ويتكرر ذلك مدة عشرين أو ثلاثين مرة كل صباح مع التنفس تنفسًا عميقًا قبل رفع القدمين، ويجب بعد إنزالهما كل مرة أن يتنفس الشخص تنفسًا عميقًا يعقبه سكوت قصير لأن القدمين يجب ألا ترتفعا بسرعة زائدة، ويجب عدم ثنيهما عند الركبتين وإنزالهما بهوادة وبطء، وتبين أن هذا التمرين يقوي عضلات البطن وكذلك يعمل على شفاء كثير من حالات الإمساك.

ويفيد في كثير من الحالات احتساء كأس من الماء الساخن أو البارد كل صباح على إثر النهوض من النوم، ومعظم الناس لا يشربون المقدار الكافي من السوائل كل يوم، وقد يكون هذا مرجعه الإمساك الذي يشكونه، ولذا يجب أن يأخذوا أنفسهم بتجرع خمس أو ست أكواب من الماء يوميًا فضلًا عن السوائل التي يتناولونها مع غذائهم في أوقات الطعام. وإذا وجدوا صعوبة في هذه الكمية فيمكنهم أن يستغنوا عن تعاطي مقدار من الماء بتناول عصير الفاكهة بدلًا منه.

ويكون لون البراز في بعض حالات الإمساك ضاربًا إلى البياض، وهذا دليل على عجز الكبد عن تأدية وظيفته فأجود وسيلة لتنبيهه وتنشيطه هي وضع الكمادات عليه مدة خمس عشرة أو عشرين دقيقة مرتين في اليوم، وتناول ربع قمحة من الإبيكاك (عرق الذهب) كل صباح.

ويمتنع التعود على أخذ المليِّنات لدفع الإمساك فإن الشخص متى بدأ بتعاطي الحبوب الملينة لا يجد بدًا من تكرار استعمالها يوميًا، وهكذا تتكون عنده عادة شديدة الضرر.

والحقنة الشرجية تقوم بتنظيف الأمعاء في أي وقت ولكن لا يحسن استعمالها كل يوم والأفضل أن تؤخذ كل يوم أو يومين حقنة شرجية مؤلفة من لتر أو أكثر من الماء الساخن المعقم لإطلاق الأمعاء، وفي اليوم الثالث يستحسن أن تكون الحقنة بمقدار أقل وأن تعمل من الماء الفاتر وتعمل كذلك في اليوم الذي يليه مع مراعاة التدرج في إنقاص كمية الماء– وبهذه الوسيلة لا يمضي أسبوع أو أسبوعين إلا وتعتاد الأمعاء الانطلاق من تلقاء ذاتها دون احتياج منها إلى الحقنة الشرجية.

ومن أفضل الوسائل الناجعة في علاج الإمساك العادي الحصول على محقنة صغيرة من المطاط ثم يؤدى بماء بارد سبق تعقيمه بالإغلاء، ونملأ منه

المحقنة عدة مرات على الولاء وتحقن به الأمعاء عند إدخال مبسم المحقنة في فتحة الشرج، ثم يسحب المبسم وبعد مرور دقائق قليلة يجلس الشخص على كرسي المرحاض لأن مقدار الماء القليل الذي تحقن به الأمعاء عادة لتنبيهها فيحصل اللين والتبرز، وهذه الوسيلة أسهل بكثير من استعمال الحقنة الشرجية، وكثيرًا ما يكون ذلك في وقت الصباح بعد الفطور ولذا يتحتم عليه المحافظة على مواعيد المرحاض كل يوم ولو لم يشعر برغبة في التبرز، لأن الأمعاء لا تلبث حتى تتعود الانطلاق في هذا الوقت المحدد لها، فننصح للمريض بأن يأخذ كل مساء خمس عشرة نقطة من مزيج الكسكرة سيجراده أو قرصين من أقراصها الخمسة الموضوعة في زجاجات صغيرة داخل علبة.

البواسير:

هي عبارة عن أورام صغيرة تنمو داخل المستقيم أو قربه، وتتكون من تمدد الأوردة في هذا الجزء من البدن، والإمساك هو أحد أسباب البواسير – وليعلم أن البواسير وغيرها من الأورام التي تنمو في المستقيم قد تنشأ من الورق الخشن الذي يستعمل في المرحاض، ولذا يجب أن يستعمل عوضًا عنه الورق الناعم.

العلاج:

إن أهم ما يجب لمعالجة البواسير هو اجتناب الأسباب المهيئة له، والتخلص من الإمساك الذي أوردنا الآن طرق معالجته، وإذا كانت البواسير شديدة فيجب الالتجاء إلى طبيب ماهر لمعالجتها.

أما إذا كانت بسيطة فيمكن أن يستعمل لها العلاج الآتي بنجاح عظيم:
تحديد وقت للتبرز والأفضل أن يكون بعد الفطور واستعمال محقنة صغيرة للاستعانة بها على إخلاء الأمعاء كما بينا في معالجة الإمساك، وتحقن الأمعاء مرة أو مرتين بالماء النظيف الفاتر بعد الفطور واستعمال محقنة صغيرة وبعد الحقن ينتظر مدة دقائق قليلة ثم نفرغ الأمعاء وحينما تخلو من البراز تملأ المحقنة بالماء البارد، وتحقن بها الأمعاء التي يجب أن تتبرزه في الحال، وبهذه الطريقة ينظف طرفها السفلي من المواد البرازية ولا يخفى أن نظافته عنصر رئيس في معالجة البواسير، ويلتجأ بعد ذلك إلي مسح المنطقة التي يحتلها المستقيم بخرقة نظيفة ناعمة مبللة بالماء المعقم وبعد تجفيفها جيدًا يوضع عليها الدهان المركب من جزأين من خلات الرصاص وجزء من حامض الفنيك، وخمسة عشر جزءًا من مرهم البلادونا «ست الحسن» ويمكن استعمال قليل من هذا الدهان مرتين أو ثلاث مرات في اليوم ويجب أن يوضع على فتحة المستقيم وعلى المعي داخله.

الفصل التاسع والعشرون

الإسهال ـ الدوسنتاريا (الزحار)

ليس الإسهال مرضًا خاصًا قائمًا بذاته ولكنه عرض يحصل في عدة أمراض فإذا انتشرت الكوليرا في المدن كان الإسهال علامة مميزة لها ويعالج تبعًا لها، وإذا استمر الإسهال أيامًا وكان البراز ضاربًا في لونه إلى الحمرة ومشتملًا على صديد فيجب أن يستعمل له علاج الدوسنتاريا المبين في هذا الفصل.

ويكون الإسهال في غالبية الأحوال نتيجة تناول ما لا تقره التدابير الصحية من الأغذية والأشربة فقد يكون سبب الإسهال الاغتذاء بالأطعمة غير القابلة للهضم، أو التي لم يتم إنضاجها بالطهي الحسن أو الأطعمة غير المحللة الفاسدة، أو الأثمار الفحة أو سرطان البحر والسمك المجفف، والذباب أيضًا مسئول عن كثير من حوادث الإسهال وإليه وحده مراجعها كما أن من أسباب الإفراط في الأكل واكتظاظ المعدة بأنواع الأطعمة المختلفة ومياه الشرب الرديئة والديدان في الأمعاء والبرد الشديد الذي يصيب البطن.

العلاج:

إن تكرر التبرز لهو أكبر دليل على رغبة الأمعاء في التخلص من بعض المواد التي تضايقها ولذا يجب مساعدتها بكل وسيلة ممكنة وذلك بتعاطي مقادير كبيرة من الماء الدافئ وعمل حقنة شرجية بالماء الساخن (بدرجة 41 سنتيغراد) بعد

تبرز، وبأخذ جرعات صغيرة من الملح الإنكليزي أو من زيت الخروع، ويجب على المريض أن يتمزز الماء رشفة رشفة وإذا كان يتوجر(9) شرب الماء الصرف فيمكن أن يأخذ بدله ماء الأرز الخفيف مع إضافة ملعقة ملح صغيرة إلى نصف لتر من الماء، وليعلم أن هذا الماء ينحدر في الأمعاء ويغمر كل ما فيها ويغسلها مما عسى أن يتجمع فيها من المواد التي تحدث الإسهال، ويجب وضع الكمادات على البطن لمدة خمس عشرة دقيقة كل ثلاث أو أربع ساعات لتخفيف العلة والاستنشاق منها.

وبعد استعمال الحقنة الشرجية وشرب الماء مدة يوم يمكن التدرج في مداواة الإسهال بالطريقة الآتية: ينقص مقدار الماء المخصص للشرب وتعطى بعد كل مرة تنطلق فيها الأمعاء حقنة شرجية ساخنة بالنشاء (راجع الفصل الخامس والعشرين) ويعطى في الوقت نفسه الدواء المذكور في الوصفة رقم 8 بالملحق كل أربع ساعات.

وفي كل حالات الإسهال وأنواعه يجب أن يلزم المريض جانب الراحة التامة والأفضل أن يلزم سريره لأن المشي أو الحركة يزيدان وطأة الإسهال، كما يتفاقم الألم في الذراع المصاب أو الرجل الموجعة من جراء تحريكها.

ويجب أن يتبع التدبير الغذائي الصحي الملائم لهذه الحالة مدة أربع وعشرين إلى ثماني وأربعين ساعة، فيكتفي المريض بتناول ماء الأرز وماء زلال البيض (انظر الفصل الثالث والعشرين) وألا يذوق ذرة من الطعام الاعتيادي الجامد إلا بعد نهاية المرض، إلى الغذاء الاعتيادي تدريجيًا وأن يتوخى القصر في المقادير التي يتناولها أيامًا عدة، وليكن معلومًا أن أكل لقمة واحدة من الخضروات أو اللحم في دور النقاهة كثيرًا ما يسبب الانتكاس وعودة الإسهال.

---

(9) يتاجر (يشربه كارهًا)

ويجب أن ينتبه تمامًا لنظافة الطعام والشراب والصحاف والملاعق إلخ... وكل ما يلمسه المريض وأن تغسل جميعًا بالماء المغلي، وأن يغسل المريض يديه قبل أن يأكل وأن توضع قطعة من الفانيلا لا يقل عرضها عن 35 سنتيمترًا فوق بطنه لتدفئتها إلى أن يتوقف الإسهال تمامًا فإن ذلك يصونها من البرد.

الدوسنتاريا (الزحار)

يتواتر التبرز في الدوسنتاريا كما في الإسهال، ولكن التبرز فيها يكون مصحوبًا بآلام محرقة ضاغطة في المستقيم ويتكرر الميل إلى التبرز إلا أن قليلًا من المواد البرازية ينزل ملوثًا بمواد دموية ومخاطية، وكثيرًا ما تهجم الدوسنتاريا على الإنسان وتصحبها حمى شديدة.

وهي على أنواع مختلفة ومن أنواعها المنتشرة في البلاد الأسيوية النوع المسبب عن الأميبا، والأميبا ميكروب خاص يتطرق إلى الأمعاء مع الأكل والشرب، وحين تتسلط الدوسنتاريا الأميبية على الأمعاء يتألف البراز من مواد مخاطية دموية ويحصل مغص وألم في البطن ويتململ المريض، ويصرخ من الزحير عند التبرز المصحوب بآلام شديدة في الطرف السفلى من الأمعاء، وقد يتعاقب التبرز ثلاثين مرة أو أكثر في أربع وعشرين ساعة ويصاب المريض بضعف شديد وينقص وزنه نقصًا ظاهرًا، وكثيرًا ما ينتقل هذا المرض من حاد إلى مزمن فيلبث الإسهال حينًا وبعد ذلك يتوقف، ثم يحصل إمساك قد يدوم أيامًا يعقبه بعدها الإسهال أشد من الأول وإذا طالت الدوسنتاريا الأميبية زمنًا طويلًا تغلغل الطعام في الجسم بعد تناوله حالًا دون أن يتغير أو يتمثل.

وخراج الكبد هو من مضاعفات الدوسنتاريا المسببة عن ميكروب الأميبا وأظهر أعراضه إحساس المريض بألم تحت الأضلاع من جهة اليمين الأمامية، وشعور أحيانًا بألم في الظهر تحت لوح الكتف الأيمن.

العلاج:

كل أنواع الدوسنتاريا خطيرة جدًا، ولذا يجب عرضها على طبيب أخصائي إذا أمكن لفحصها وتقرير نوعها ووصف العلاج اللازم، فإن لكل نوع منها دواء خاصًا به ومن أهم الأمور إلزام المريض بالراحة التامة والسكون الكامل، واستعمال منصع (10) السرير وهو مستلقٍ لكي لا يضطر إلى النهوض كلما أراد التبرز، وتدفئة الفراش جيدًا والراحة التامة عنصران رئيسان في معالجة كل أنواع الدوسنتاريا، والامتناع عن استعمال الأدوية التي تروجها الصحف بإعلاناتها الكثيرة فان الأدوية التي تشفي هذه العلة قليلة جدًا، ومن الخطاء البين معالجتها بالأدوية التي تستعمل عادة لمعالجة الإسهال، لأن تلك الأدوية تزيدها فداحة، وليعلم أن مداواتها بجرعات من الكحول على كافة أنواعه تجر على المريض ويلًا كبيرًا ولهذه الوجبة ننبهه بالحذر منها وتجنب استعمالها بتاتًا.

ولمعالجة الدوسنتاريا الأميبية يجب أن يكون الغذاء قاصرًا على السوائل الخفيفة وأن تنظف الأمعاء بتعاطي خمسة عشر جرامًا من زيت الخروع، أو جرعات صغيرة قليلة من الملح الإنجليزي أو من سلفات الصودا، وبعد أن يتم مفعول زيت الخروع يعطى الإيمتين وهو دواء ناجح للدوسنتاريا الأميبية، وإذا أمكن الظفر بخدمة الطبيب فإنه يتولى بمعرفة حقن المريض بالإيمتين تحت الجلد،

---

(10) المنصع: هو موضع في السرير يتخلى فيه أو لحاجة.

وفى حالة عدم وجود الطبيب يمكن معالجة المريض بأقراص الإيمتين المغطاة بالكراتين (وأفضلها ما تجهزه مستودعات بوروه ويلكوم وشركاه) ويعطى قرص بمقدار نصف قمحة لكل مساء لمدة عشرة أيام أو أكثر ويمنع من العشاء في غضون الأيام التي يأخذ فيها أقراص الإيمتين لئلا تحدث عنده قيئًا لو أخذ وجبة المساء .

وإذا لم يمكن الحصول على الإيميتين تعطى له من عشر إلى عشرين قمحة من الإبيكاك مرتين في اليوم لمدة بضعة أيام، ويجب الامتناع عن تناول أي طعام قبل أن يؤخذ الإبيكاك بثلاث ساعات على الأقل ، وبعد أخذه يجب أن يستلقي المريض في الفراش ويلازم السكون التام وألا يأكل أو يشرب شيئًا قبل مضي ثلاث ساعات على الأقل، وكل ذلك لتفادي القيء وفى الأدوار الحادة يمكن تخفيف الألم الذي يحدثه الزحير والتعني باستعمال الوضعيات الساخنة على البطن، وبتسخين قطعة رقيقة من الحجر ولفها في خرقة جافة ووضعها على البطن، وتعمل حقنة شرجية نشوية (انظر الفصل الخامس والعشرين).

بنصف لتر من محلول النشاء الخفيف الساخن الذي أضيف إليه أربعون أو خمسون نقطة من اللاودنوم وكذلك يفيد استعمال حقنة شرجية بالماء الساخن جدًا الذي يضاف إلى كل نصف لتر منه ملء ملعقة صغيرة من الملح الاعتيادي، وذلك لأنها تساعد على تنظيف الجزء السفلى من الأمعاء وتوقف إلى حد ما الزحير وكثرة الميل إلى التبرز.

وفى الدوسنتاريا المزمنة يجب دائمًا استعمال الإيميتين أو الإبيكاك عدة أيام ويجب أن يمكث المريض في الفراش وأن تعطى له يوميًا جرعة صغيرة من زيت الخروع وأن يكون الغذاء قاصرًا على ماء الأرز وماء زلال البيض (راجع الملحق) ، وإذا لم يفد تعاطي الإيمتين أو الإبيكاك فيجب أن تعمل الحقن

الشرجية المشبعة بالدواء، فتعطى للمريض أول حقنة شرجية بلتر من الماء الساخن الذي أذيبت فيه ثلاث ملاعق صغيرة من بيكربونات الصودا وينتظر قليلًا إلى أن يتبرز المريض هذا الماء، ثم تعطى له حقنة شرجية أخرى بربع لتر من الماء الدافىء الذي أذيبت فيه ملعقتان صغيرتان من حامض البوريك أو نصف ملعقة صغيرة من الملح ويوالى استعمال هذا العلاج يوميًا.

وتوجد للمعالجة طرق أخرى نافعة جدًا غير أنه لا يمكن عملها إلا بواسطة الطبيب وحده وفى كل أنواع الدوسنتاريا يجب اتباع التدبير الغذائي الصحي اللازم ويعطى له المكان الأول من الأهمية، لأن الأمعاء حين تلتهب أغشيتها وتصاب بمرض كما يحصل في الدوسنتاريا تتهيج من الطعام الاعتيادي، وتشتد عليها وطأة العلة وإذا عمد الشخص المصاب بالدوسنتاريا إلى الطعام الاعتيادي فإنه يكون كمن يضع رملًا في العين الملتهبة. ويجب أن ينقص الغذاء إلى أصغر مقدار ممكن، وإذا كان اللسان مغطى بالطلي فيمكن تناول كمية صغيرة من سويق الأرز ومرق الدجاج الخفيف أو من ماء زلال البيض ويمكن أكل البيض نيئًا فيؤخذ بالطريقة البسيطة، أو يعمل منه شراب (انظر الملحق) والأفضل أن يتناول المريض مقادير قليلة من الطعام كل ساعتين من أن يأكل مقادير كبيرة ثلاث مرات في اليوم، ولا يجب أن يكون الطعام شديد الحرارة أو البرودة، ويجتنب أكل الأطعمة الحامضة وإذا لم يكن اللسان مغطى بالطلي قبل فيمكن الاغتذاء بالحليب ومن الضروري أن تزاد كمية الطعام بالتدريج، ويجب الاحتراز التام من إعطاء الأغذية الجامدة الصلبة ويمتنع تناول الخضروات وغالبية أنواع الفاكهة لأن المريض لا يقوى على احتمالها، أما إذا أبيح له تناول الأغذية الجامدة فعليه أن يطحنها بأسنانه طحنًا تامًا ويمضغها جيدًا قبل بلعها لأن قطعة صغيرة من الطعام لو بلعت دون مضغ قد تسبب عودة المرض على

الشخص الذي لم يتم شفاؤه، ويجب أن ينظف الفم دائمًا ويغسل عدة مرات في اليوم بالغسيل المطهر المدون في الوصفة رقم 4 بالملحق.

الوقاية من الإسهال والدوسنتاريا أمر ممكن وهو في الواقع أيسر مما يكون تجاه أمراض كثيرة غيرها ومعلوم أن الجراثيم المرضية تدخل في الجسم بواسطة الفم فخير وسيلة لتفادي المرض هي تناول الأطعمة والأشربة النظيفة دون سواها، والامتناع كلية عن وضع أي شيء قذر في الفم.

الأشخاص الذين يطيعون القوانين الآتية يستطيعون أن يتقوا الإسهال والدوسنتاريا :-

1- أكبر نسبة لانتقال عدوى الإسهال والدوسنتاريا سببها استعمال ماء غير نظيف والجراثيم المرضية توجد بكثرة زائدة في براز المصابين بهذين المرضين، ولا يخفى أنه توجد عدة مراحيض بقرب الآبار وجداول المياه، وأن الأمطار تكتسح المواد البرازية إلى الآبار والجداول وفى بعض الأوقات يعمد الناس المهملون إلى إلقاء المواد البرازية في جدول أو على الأرض المجاورة لبئر من الآبار، والذين يشربون مياه الآبار والجداول عرضه لأخذ عدوى نوع من أنواع الإسهال أو الدوسنتاريا، ولذا يجب دائمًا على المياه التي تستعمل للشرب أو لتنظيف الفم والأسنان أن تكون نظيفة.

2- يجب عدم لمس مياه الشرب أو الأكل باليد قبل غسلها جيدًا

3- إذا وضع الطعام في صحاف لم تغسل وتنظف جيدًا أو سقط على الأرض فلا بد أن يتلوث بالجراثيم التي تسبب الإسهال أوالدوسنتاريا، ولذا يجب أن تسمط الصحاف ومناشفها في الماء المغلي بعد كل استعمال، أما الطعام الذي

يسقط على الأرض فيجب الاستغناء عنه وطرحه إلا إذا كان يمكن سمطه أو اقتطاع الجزء الملوث منه ورميه.

4- يجب أن تصان الأطعمة من الذباب الذي يأكل براز المصابين بالإسهال والدوسنتاريا ولا يخفى أن البراز أيضًا يعلق بأرجل الذباب، وهذا الذباب يدب على الطعام النظيف ويخلف عليه عشرات الألوف من الجراثيم (راجع الفصل السابع عشر تقرأ فيه طرق التخلص من الذباب).

5- يجب أن تطبخ غالبية الأطعمة وأن تغطى بعد طبخها لكي لا يتمكن الذباب من الوصول إليها وكل الخضروات التي تشترى من السوق يجب أن تطبخ إلا إذا كانت من نوع الخيار أو القثاء الذي يمكن غمسه في الماء المغلي أولا وتقشيره بعد ذلك، وجميع الأثمار المشتراه من السوق يجب تقشيرها قبل الأكل، ومعلوم أن صب الماء المغلي أولًا وتقشيرها بعد ذلك يضمن نظافتها، وشرائح البطيخ والشمام والأثمار المشتراه من السوق تسبب مقدارًا كبيرًا من حالات الإسهال والدوسنتاريا.

6- إذا أصيب أحد أفراد الأسرة بالإسهال أو بالدوسنتاريا فلا بد من وضع محلول مطهر في المواد البرازية قبل أن تلقى في المرحاض، واتباع الطريقة المذكورة في الفصل التالي حينما نتحدث عن الحمى التيفودية، ويجب أن يمتنع سائر أفراد الأسرة عن استعمال أي صحن أو فنجان أو مغسل أو منشفة سبق للمريض استعمالها لئلا تنتشر العدوى بواسطتها.

7- يمتنع وضع الأصابع في الفم لأن الأصابع عادة تلمس أشياء كثيرة غير نظيفة فلو وضعت في الفم لوجدت جراثيم الإسهال سبيلًا إلى الدخول ويمتنع بالمرة وضع قطع النقود أو أي شيء آخر في الفم غير الأكل والشرب النظيف.

8- حالما يبدو أقل إسهال يجب الإسراع إلى معالجته حالًا بالراحة التامة والحمية والاقتصار على الاغتذاء بالسوائل، لأن معالجة العلة في بدايتها توقفها عند حدها فلا تستفحل.

الفصل الثلاثون

التيفويد أو الحمى المعوية

هي مرض حمى عفن له ميكروب خاص به، وهى طويلة الأمد ومدتها ثلاثة أسابيع أو أكثر ولكنها في كثير من الحالات تدوم من سبعة إلى عشرة أيام، وأول ما يلاحظ من أعرضها التوعك واسترخاء الجسم،

وقلة الهمة وخور العزيمة والصداع وقد يشعر المريض بتعب وألم عام في جسمه وقد ينحصر الألم في بطنه وكثيرًا ما تصيبه قشعريرة في بداية المرض، وترتفع الحرارة عادة في الأسبوع الأول الذي يسمى بدور الهجوم.

وتبقى الحمى مرتفعة على درجة 38.5 سنتيغراد في الصباح وتبلغ 39 إلى 40 درجة في المساء وينبض القلب نحو ثمانين أو تسعين نبضة في الدقيقة، وفي كثير من الحالات تنخفض الحمى قليلًا بعد اليوم الأول والثاني، ومع أن المريض يشعر بالانحطاط والتوعك إلا أنه لا ينقطع عن عمله، ولا يضطر إلى ملازمة سريره ويظل كذلك مدة ثمانية أو عشرة أيام.

وبعد بضعه أيام تبقى الحمى مرتفعة إلى درجة 39 ويشعر المريض بصداع ويجف لسانه ويكسوه طلاء أبيض، ويفقد شهوة الطعام أو تكون قابليته له ضعيفة وقد يصبه القيء إذا أكل وتنتفخ البطن ويشعر المريض بألم فيها، وقد يكون عنده إمساك وقد يعتريه إسهال ويكون مسبوتًا (11) معظم الوقت.

---

(11) المسبوت: هو أن يكون ملقى كالنائم ويغمض عينيه في أكثر أحواله.

وفى الأسبوع الثاني تظل الحمى مرتفعة وتظهر على البطن والصدر بقع وردية صغيرة تشبه البقع التي تظهر بعد لسع البرغوث، ويتغطى اللسان والشفتان بجلب غشاء داكنة وفي كل ثمان حالات من عشر يحصل من الأمعاء نزيف دموي يكاد لا يذكر في كثير من الأحيان إلا أنه في بعض الأحوال الثقيلة يشتد حتى يكون سببًا لموت المريض، ويعتري المريض هذيان أحيانًا وتصاب الأمعاء بالإمساك في غالب الأحوال.

وفى غضون الأسبوع الثالث تأخذه الحرارة في الهبوط تدريجيًا وتعود إلى درجتها الطبيعية بعد مضي واحد وعشرين يومًا على دور الهجوم، والنزيف المعوي المتسبب عن تقرح جزء من الأمعاء من أخطر الأخطار التي يخشى حدوثها في هذا الأسبوع الثالث .

أما إذا ظلت وطأة الحمى شديدة واستمرت أعراضها مدة أطول من ذلك فيجب استدعاء الطبيب الذي يستطيع بعد فحص دم المريض أن يستوضح حقيقة المرض، ويقرر نوعه ويتحقق مما إذا كان المريض مصابًا بحمى التيفود وتطهير البراز والبول جيدًا فمن الضروري تشخيص المرض وتحقيقه بأول فرصة.

المعالجة:

إن الأدوية قليلة الجدوى في معالجة الحمى التيفودية، بل الاعتناء وحسن التمريض والغذاء المناسب في غرفة جيدة الهواء خالية من التيارات وأن يلازم الفراش من بداية المرض.

ويجب أن يكون معظم غذائه من السوائل وإذا تيسر الحصول على حليب نقي طازج فيمكن أن يكون جزءًا من التغذية ولا بد من غليه دائمًا قبل إعطائه للمريض، ويمكن أن يعطى له الحساء المصفى (الشوربة) والبيض المربب كالهلام أو الألماظية الرقيقة المصنوعة من الحليب والسكر والبيض والخبز المحمص بعد نقعه بالحليب (ويجب مضغه مضغًا تامًا) والبطاطس المخبوز في الفرن، والأرز المسلوق بعد تحميصه (انظر الفصل الثالث والعشرين المبين فيه طريقة تحضير هذه الأغذية) ، ويمتنع المريض من تناول كمية كبيرة من الطعام في وجبة واحدة، وإذا لم يمكن وجود ممرضة للقيام على خدمته باستمرار فيجب أن يوضع قرب سريره إبريق صغير مملوء بالماء المعقم المغلي، ليتمكن من الشرب كيف شاء ويحسن بمرضى التيفود أن يشربوا كمية كبيرة من الماء فيتناولوا منه ثلاثة أو أربعة لترات في اليوم .

ويجب غسل الفم وتنظيف الأسنان واللسان مرارًا، وتستعمل كذلك الوصفة رقم 4بالملحق .

وتوضع الكمادات الساخنة على البطن مدة خمس عشرة أو عشرين دقيقة لتخفيف وجع البطن إذا كان المريض يشعر به.

وإن كان هناك إسهال فتستعمل الحقنة الشرجية النشوية الساخنة (انظر الصفحة الخامسة والعشرين) ، أما إذا حصل قبض في الأمعاء فتستعمل حقنة بالماء الساخن يومًا دون يوم.

ولتخفيف الحرارة يمسح جسم المريض بإسفنجة بعد بلها بماء بارد ويستمر ترطيب الجسم بهذه الطريقة مدة خمس عشرة أو عشرين دقيقة، ويجفف جيدًا بترويحه لا باستعمال القطيلة (المنشفة) ، وهذا علاج عظيم النفع لأنه ينقص الحرارة وينعش المريض ويشعره بتحسن في حاله من كل وجه، وليس

هناك خطر بالمرة من التعرض للبرد بسبب ترطيب الجسم بالإسفنجة المبللة بالماء البارد، ويمكن أن تكرر هذه العملية عدة مرات في اليوم ما دامت الحمى مرتفعة.

وتخفف آلام الرأس بوضع خرقة عليها بعد بلها بماء شديد البرودة ويتكرر بلها كل بضع دقائق.

وإذا شوهد دم في البراز فيجب أن نروي عن المريض كل طعام لمدة عشر أو اثنتي عشرة ساعة إذا أمكن الحصول على ثلج فتلف قطع صغيرة منه في خرقة ويوضع فوق البطن لأن البرودة توقف النزف من الأمعاء.

وحين تهبط الحمى ويأخذ المريض في النقه ويشعر بقابلية للطعام فيجب ألا يعطي لحومًا وخضروات جامدة.

ويجب أن تبذل العناية الشديدة في القيام على من كان مصابًا بالحمى التيفودية لمنع انتشارها منه إلى الآخرين، وليعلم أن البول والبراز والبصاق يشتمل جميعه على جراثيم التيفود ولذا يجب التطهير من هذه الأشياء، وإذا أمكن الحصول على ثاني كلوريد الزئبق فتوضع منه خمس عشرة قمحة في لتر من البول أو البراز ويغطى ويترك مدة ساعة أو أكثر في مكان مأمون قبل طرحه في المرحاض (انظر الفصل الثالث والعشرين أيضًا فقد وصفنا فيه طرق التطهير) ويجب أن يبصق المريض في قطع من الورق وأن تحرق .

أما أواني الأكل والشرب فينبغي أن تكون خاصة به لا تستعمل لسواه أو تختلط بالأواني المستعملة في المنزل، وأن تحفظ في غرفته وتغلى بعد كل استعمال ويجب ألا تعطى فضلات أكله للغير، وعلى الممرضة ألا تقترب من

المطبخ الذي يجهز فيه الطعام لباقي أعضاء الأسرة، ويجب أن تغلى المناشف والمناديل التي يستعملها المريض.

ويجب على الممرضة أن تتحفظ من العدوى فتجهز محلولًا من ثاني كلوريد الزئبق بنسبة خمس عشرة قمحة إلى لتر من الماء، وتضعه في غرفة المريض وتغسل به يديها كلما قامت بتغذيته وإحمامه.

وحين يشفى المريض ينبغي أن تحرق الحصيرة الموضوعة تحت الحشية (الفرشة) التي كان ينام عليها، وأن تغلى ملابسه وملاءات فراشه جيدًا، وأن تدهن جدران الغرفة بالجير (الكلس) وأن تسحى (تمسح) الأرضية بمحلول ثاني كلوريد الزئبق بنسبة خمس عشرة قمحة إلى لتر من الماء (راجع الفصل الثالث والعشرين لاتباع الإرشادات المختصة بتنظيف الغرفة إلخ) ويحسن أن يعطى للمريض في أثناء المرض وبعد مضي أسبوعين على مقدار عشر قمحات من اليوروتروبين يوميًا لإبادة الجراثيم الموجودة في البول.

الوقاية من الحمى التيفودية:

التيفود من الأمراض التي يتسنى اتقاؤها لكل شخص يدقق النظر في فحص الأشياء التي تدخل فمه ومعلوم أن الجراثيم لا تتطرق إلى الجسم إلا عن طريق الفم، وأنها توجد عادة في الماء أو في الطعام وأكثرية المواد البرازية تلقى حيث يتسرب معظمها إلى الآبار والينابيع والبرك، ولذلك يجب أن يستعمل الماء المغلي للشرب ولغسل الفم والأسنان أو لغسل الأطعمة التي تؤكل نيئة، وكثيرًا ما ينتقل ميكروب التيفويد بواسطة الحليب ولذلك يجب أن يغلى الحليب الطازج عدة مرات في اليوم في الأوقات الحارة، أو يعقم بالطريقة البستورية

(نسبة إلى لويس باستور العالم الفرنسي) بالتسخين إلى درجة 60 مئوية وحفظه بدون تعرض للهواء قبل استعماله، وكثيرًا ما تنتقل عدوى التيفويد أيضًا بأكل المحار (بطلينوس) وبلح البحر وغيره من الحيوانات البحرية الصدفية، وهى لا تصلح لأن تكون غذاء الإنسان وإذا دعت الضرورة إلى تناولها فيجب أن تغلى جيدًا قبل أكلها.

والأرض التي تنمو فيها الخضروات تسمد عادة بالمواد البرازية البشرية، والجراثيم الموجودة في هذه المواد البرازية والبولية تلتصق بأوراق الخضروات وجذورها، ولذا يجب طبخ الخضروات قبل تناولها ثم إن الأثمار تجمعها أيضًا الأيدي الملوثة بالأقذار وكثيرًا ما تخزن بعد جمعها في أماكن قذرة جدًا، ولهذه الأسباب يجب سمط الأثمار بالماء المغلي وتقشيرها قبل أن تؤكل.

والذباب من أقوى الناشرات لعدوى التيفويد حتى أنهم كثيرًا ما أطلقوا على ذبابة البيوت اسم « ذبابة التيفويد » ، ويجب أن يطرد الذباب عن المطبخ بوضع شباك مصنوعة من سلوك معدنية رقيقة على المنافذ والأبواب، وأن يحفظ الطعام في خزانة منعًا لوصول الذباب إليه وحين يمد على المائدة يجب أن ينشر فوقه غطاء من التل لصيانته من الذباب.

ويجب الامتناع الكلي عن استعمال شيء من الأوعية والمناشف والمناديل التي استعملها شخص مصاب بالتيفويد قبل غليها ولمدة بضع دقائق، وكذلك يجب الامتناع عن تناول أي طعام كان موجودًا في حجرته، هذا وليعلم أن جراثيم التيفويد والجراثيم التي تسبب الإسهال والدوسنتاريا والكوليرا توجد في البرك، ولذا يجب الامتناع عن الاستحمام في البرك لئلا يتسرب شيء من مياهها إلى الفم فيصاب الشخص من جراء ذلك بمرض خطير، وقد اكتشف في السنين الأخيرة طريقة ناجحة للوقاية من الحمى التيفودية، وهى تشابه الطريقة

المستعملة للوقاية من الجدري بواسطة التلقيح أو التطعيم، واللقاح الواقي من التيفويد يحقن في الجسم بواسطة حقن تحت الجلد، وهذا التلقيح يعطي الإنسان مناعة لمدة سنتين أو ثلاث سنوات ضد التيفويد فيجب إذا استعمل هذا اللقاح يكون في أيام وفدت فيها هذه الحمى، وكذلك يجب أن يلقح به الأشخاص الذين يكثرون من الأسفار ولا يستطيعون لذلك أن يتخذوا التدابير اللازمة فيما يختص بطعامهم وشرابهم .

وأهم العوامل لاتقاء التيفويد المناعة الفطرية ومدافعة الدم التي يقوى الجسم بفضلها على مقاومة الأمراض، وليعلم أن تعاطي الكحول والتبغ ومضغة التانبول أو الافيون بل التهتك والدعارة والانغماس في الملذات بأي شكل من الأشكال يضعف القوة الحيوية للمدافعة عن الجسم، ويمهد لجراثيم التيفويد سبيل التغلب عليه والتوطن فيه، وإذا أصيب بعسر الهضم أو بالإسهال صارت قناته الهضمية في حالة تعده للتيفويد أكثر من الشخص الذي تكون قناته الهضمية في حالة جيدة.

الفصل الحادي والثلاثون

الديدان الطفيلية المعوية والتريخينا الملتوية

توجد أنواع كثيرة من الديدان الطفيلية التي تقدر أن تعيش في جسم الإنسان ومنها ما يحدث أذى بالغًا مروعًا كما أن منها ما يكون ضرره قليلًا جدًا وسيلم هذا الفصل بأنواع الديدان ذات الأهمية الكبرى والظهور الكثير وهى :

الإسكارس المبروم (الخرطان) أي الديدان المستديرة

الديدان المستديرة: ويقال لها عند العامة « ثعابين البطن » ذات أجسام غير مقسمة أسطوانية الشكل سميكة نوعًا ما من الوسط ومدببة (مروسة) من طرفيها، ولذلك سميت أيضا « بأم راسين » وطولها يختلف بين عشرة وخمسة عشر سنتيمترًا ومع أنها تسكن عادة المعي الدقيق إلا أنها تنفذ إلى المعدة وكثيرًا ما تخرج مع القيء أو تسبح نحو الحلق بل إنها قد تدخل في القصبة الهوائية وتسد مسالكها، وتكتم نفس الطفل فيختنق بسببها بيد أن الضرر الناشئ عنها يتوقف على عدد الأفراد الموجودة منها في معدته، فإذا كان العدد قليلًا لا تظهر لها أعراض بالمرة ولا ينتبه لها، أما الأعراض التي تدل على وجودها في معدته بعدد عظيم فهي فقد شهوة الطعام وسيلان اللعاب من الفم أحيانًا، وقد يشكو المغص في البطن وإن الطبيب ليستطيع أن يجزم بوجود الديدان المستديرة في أمعاء الطفل أو بعدم وجودها إذا استعان بالمجهر على فحص جزء من برازه.

العلاج:

أفضل طريقة لمعالجة طفل صغير هي أن يعطى جرعة من زيت الخروع عند الظهر وفى مساء اليوم عينه يعطى مقدار نصف قمحة من السنتونين (خلاصة الشيح الخراساني) ويمكن أن يمزج السنتونين بقليل من السكر إغراء للطفل باستساغته، وفى صباح اليوم التالي يعطى نصف قمحة ثانية من السنتونين، ثم نصف قمحة أخرى عند الظهر وبعد ذلك بساعتين يأخذ مسهلًا ثانيًا من زيت الخروع، ويمتنع هذا الدواء ويصرح له بالاغتذاء بالأرز والسويق والبيض وإلا عجز السنتونين عن قتل الديدان الموجودة في أمعائه.

وبما أنه يكاد يتعذر على الطفل أن يتفادى التعرض مرارًا للإصابة المعوية فلذا ننصح بأن تعطى سنويًا جرعات قليلة من السنتونين لكل طفل، ولئن كان لا يشكو الألم أو الجيشان فإن وجود دودة أو اثنين في أمعائه يفسد عنده وظيفة الهضم وتمثيل الطعام وامتصاصه ويعوق بالتالي نموه ويؤذي صحته.

والسنتونين مادة سامة ولذلك يجب ألا تعطى منه جرعات كبيرة للأطفال وليعلم أن بول الطفل في أثناء تناوله يغدو أصفر اللون وكذلك يعتريه «اصفرار البصر » على أن هذين العرضين لا ضرر فيها لأنهما يزولان بسرعة.

الوقاية من الديدان المستديرة:

يجب ألا يظن أن من طبيعة هذه الديدان أن تنمو في أمعاء الأطفال كما يزعم بعض الناس فذلك خطأ لا ريب فيه، لأن بويضات الديدان تتخطى إلى الجسم مع الطعام والشراب. والديدان المعوية التي تتطفل على الإنسان وتسبب له أمراضًا فتاكة تضع عددًا عظيمًا من البويضات التي تفرز مع فضول الأمعاء،

فتتبعثر من ثم مع الفضلات المنتشرة على الأرض والملقاه في الترع والمصارف والبرك وفى الخضروات.

وللوقاية من الديدان يلزم استعمال الماء المغلي للشرب أو للاستحمام أو للغسل أو للوضوء حيث لا تكون المياه موضوعة تحت الرقابة الصحيحة، لأن الديدان بمجرد ملامستها جسم الإنسان تتعلق به وتثقبه إلى أن تصل إلى مقرها، ويجب ألا تؤكل الخضر التي تشترى من السوق إلا بعد أن تطبخ جيدًا أما الفاكهة فينبغي أن توضع في ماء مغلي ثم تقشر قبل أكلها ويجب ألا يسمح للأطفال بأن يضعوا أصابعهم في أفواههم فقد يكون في الوسخ العالق بأيدهم الملوثة شيء من بويضات الديدان، ومن الجراثيم المرضية المختلفة وتكاد تكون جميع الأدوات التي يميل الطفل إلى وضعها في فمه حاملة بيض الديدان.

وبعض الديدان المعوية يكون موجودًا في أمعاء الكلاب والقطط وحين يلحس الكلب أو القط يدي الطفل تنتقل البويضات إلى يديه، وإذا وضع أصابعه إذ ذاك في فمه أو تناول بها الطعام دخلت بويضات الديدان في فمه، والواجب إذن عدم السماح للكلاب أو القطط بلحس وجه الطفل أو يديه.

ومن أهم طرق الوقاية من الديدان المعوية بذل عناية خاصة باتخاذ التدابير الصحية اللازمة عند التبرز والتبول، وخليق بمن يحرصون على حياة أهل وطنهم أن يقضوا ضرورتهم في مراحيض وإذا لم يتيسر وجود المراحيض فليكن في أذنبة (جرادل) محكمة الغطاء، وليتعود الكبار والصغار استعمالها فان أغلب الأهالي في الأرياف يتبرزون في الحارات أو الحقول، وبذلك يساعدون على انتشار بويضات الديدان في الأرض، وهذا ينبغي أن يطمر براز الإنسان إذا أريد استعماله لتسميد المزروعات لا أن يلقى مكشوفًا.

الدودة الخطافية (الإنكلستوما)

يصاب تسعة أعشار الأهالي في بعض الأقطار بالإنكلستوما ولئن كانت مرضًا وبيلًا كثير الانتشار إلا أنها من أسهل الأمراض التي يقوى الإنسان على منعها وتلافي أخطارها ودفع غوائلها، وفى الزمن الماضي اتهم سكان بعض الأقطار بقعود الهمة والخمول وانقطع ارتجاء أي نفع منهم ثم اتضح بعد البحث والاستقرار أنهم هزيلون ضعاف القوى لا يستطيعون الكدح والعمل، وما أن تولتهم الرعاية الواجبة لاستئصال المرض والسعي لمكافحته كي لا يتفشى بين الآخرين حتى أصبح أولئك الذين كانوا يحسبون متكاسلين خاملين من أصحاب الجد العاملين المفلحين.

والإنكلستوما دودة صغيرة رفيعة مبرومة شكلها خيطي وطول كل منها يتراوح بين سنتيغرام أو سنتيغرام ونصف تقريبًا، وتشبه دودة الجبن وحجمها يحاكي الخيوط القطنية ولو أخذت فتلة من الخيط العادي وقسمت إلى قطع صغيرة لا يزيد طولها عن نصف بوصة لكانت كل قطعة منها أقرب الأشياء شبهًا بالدودة الخطافية الإنكلستوما، والتي تتطفل على أجسام الكبار والصغار على السواء، وقد لا يوجد في أمعاء بعض الناس غير عدد قليل منها لا يزيد عن عشر أو عشرين دودة على أنها تكثر فتبلغ أحيانًا عشرات الألوف وهى تتعلق بجدر الأمعاء بواسطة الممصات والشوك الكلّابية التي بجسمها فتنهش الغشاء المخاطي وتمتص الدم ولا تقتصر على ذلك بل تمزق الأوعية الدموية الموزعة بهذه الجدر فيسيل منها الدم على الولاء، ولا يخفى أن فقد الدم على هذا المنوال وأن السموم التي تفرزها فيه هذه الديدان تحلله وتبيد ما به من حيوية ولون، وتجعل الشخص الذي يبتلى بها منحط القوى ضعيف البنية ممتقع على الأطفال الذين تمتد إليهم هذه الديدان حالة ضعف في البنية وذبول فادح،

ويصابون بفقد الدم (الأنيميا) التي توقف نمو قواهم العقلية والطبيعية حتى يبلغ سيطرة الضعف على أجسامهم قدرًا يجعل اليافع الذي سلخ من عمره ثماني عشرة أو عشرين سنة في حجم طفل في العاشرة أو الثانية عشرة من عمره، وتبين أن الطفل الذي توجد عنده الإنكلستوما بعدد عظيم يكون ضعيف القدرة على الدرس بليدًا في الفهم بطيئًا في التحصيل.

علامات مرض الإنكلستوما:

أعراض هذا المرض شحوب اللون وانحطاط القوى وعدم الميل للحركة وما يحصل أحيانًا من اضطراب في الهضم يعرف بآلام في القسم العلوي في البطن، ومن أهم الأعراض التي تساعد على التأكد من وجود ديدان الإنكلستوما عند البالغ أو الطفل ظهور أمارات الخمول العقلي عليه وما يعتاده من تناول التراب أو الجير (الكلس).

ولا يستطيع الطبيب أن يتأكد من وجود ديدان الإنكلستوما عند أي فرد إلا بعد أن يفحص كمية من برازه تحت المجهر.

وهذا وليعلم أن الحكة أو الأكلان في أخمص القدمين وبين أصابعهما هي العلامة التي تظهر حينما تنفذ ديدان الإنكلستوما إلى البدن من خلال جلد القدمين.

طرق العدوى والوقاية من الإنكلستوما:

إن ديدان الانكلستوما التي توجد في الأمعاء تضخ عددًا عظيما من البويضات التي تخرج مع الفضلات من البراز وهي مصدر العدوى وانتشار المرض حيثما

وقعت هذه الإبرازات الملونة لأن تلك البويضات بعد خروجها تفقس فتخرج منها أجنحة صغيرة جدًا يكتمل نموها في مدى عشرة أيام، وتصير بشكل ديدان صغيرة وقد توجد هذه الديدان في ساحة البيت أو الحديقة أو في الحقول وقد تكون كامنة في الخضروات والماء، وهى تصل إلى الجسم إذا أكل الإنسان الخضروات الطازجة دون أن تطهى أو شرب الماء الملوث بهذا الحيوان قبل أن يغليه، وغالبية الناس الذين يصابون بالإنكلستوما هم طبقة الفلاحين المشتغلين بالزراعة لأنهم لا يلبسون نعالًا ويسيرون حفاة فتدخل الديدان العالقة بالأرض في أقدامهم، وفى أيديهم أيضًا بل وفى ما يظهر من جلد أردافهم وتثقب الجلد وبما أن جسمها صغير وحاد فهي تنفذ بسهولة في الجلد، وتواصل سيرها حتى تنتهي أخيرا إلى مقرها في الأمعاء حيث تنهش غشاءها الداخلي وتمتص الدم .

وتبين أن تجنب تلويث التربة في الخلاء والحارات بهذه الإبرازات هو أهم ما يجب أن يبذل لمنع المرض من الانتشار وملافاة العدوى به، على أن هذا يقتضي تعميم بناء المراحيض بمنازل الأهالي وحضهم على استعمالها، ولو امتنع المصابون بالإنكلستوما عن قضاء ضرورتهم في الخلاء والحارات ولجأوا إلى المراحيض لقضوا على هذا المرض الوبيل قضاء مبرمًا وحموا الإنسانية من أشد الأدوات فتكًا بها، ولكنه الداء الذي يظل على تهديدها والعبث بها ما أصر الناس على تلويث الأرض بفضول أمعائهم في بيوت الراحة المكشوفة التي تنتشر منها المادة البرازية بواسطة الأمطار، والخنازير والدجاج الذي يحملها على البيوت.

هذا ويجب التوفر على استكمال المعدات الصحية في المراحيض وذلك بأن يجهز تحت مقعد المرحاض دلو كبير يقع فيه الغائط، ويكون له غطاء ويجب تفريغه يوميًا إن لم يتيسر عمل ثجاجة (سيفون) له، أو تركيب منجنيق عليه

ويجب الحذر من تصريف محتوياته على أديم الحدائق ويلزم طمرها تحت الأرض، وإذا لم يمكن بناء مرحاض في مكان مستور يتعذر على الذباب أن يدخله فأفضل ما يجب أن يتبع هو أن تنقب في الأرض حفرة ويجهز صندوق خشبي متين خال من الشقوق، كي لا تكون مباءة لتربية الذباب وتعمل في أسفله فتحة لمرور الغائط منها، ويدار الصندوق رأسيًا على عقب ليكون أسفله عاليه ويوضع بحيث تجعل الفتحة الموجودة فيه فوق الحفرة المنقوبة في الأرض، ويسيج التراب حول قاعدته وتجهز لوحة خشبية مسطحة تكبر قليلًا عن الفتحة المذكورة آنفًا لتكون بمثابة غطاء لها بعد قضاء الضرورة، وحين يمتلئ الصندوق يجب أن ينقل من مكانه وتطمر الحفرة بتراب جاف وهذه الطريقة تصد الذباب عن الوصول على الإبرازات كما أنها تمنع الإبرازات نفسها من الوصول إلى الأرض.

وتستطيع ديدان الإنكلستوما أن تعيش في التربة مدة ستة شهور أو أكثر ولذا يحظر المشي مدة سنة كاملة بأقدام عارية في الحديقة أو في الحقل حيثما انتشرت المواد البرازية الملوثة بالديدان، لأن ذلك يستتبع انقراض مرض الإنكلستوما.

ويسهل على كل فرد أن يتفادى الإصابة بديدان الإنكلستوما وذلك بتجنب الحفي أو بالامتناع عن حفر الأرض في الحديقة أوفى الحقل بالأيدي المكشوفة، وبتجنب شرب الماء الملوث.

ويمكن أن يصاب بالإنكلستوما الصغار الذين يتجولون في كل مكان دون ستر أجسامهم أو أردافهم، وذلك حين جلوسهم على الأرض الملوثة ببويضات هذه الديدان.

العلاج:

تعالج الإنكلستوما عادة بتعاطي الملح الإنكليزي وبالثيمول (بلورات السعتر) الذي يعطى بشكل برشام وغير خاف أن الغاية من إعطاء الملح الإنكليزي هي تنظيف الأمعاء ليمكن للثيمول الوصول إلى الديدان، ويجب أن يتناول المريض عشاء خفيفًا في المساء قبل أخذ الثيمول وعليه أن يتناول في المساء مسهلًا من الملح الإنكليزي، وأن يأخذ نصف جرعة من الثيمول في الصباح التالي حالما يتم مفعول المسهل وتنطلق الأمعاء، وأن يتناول بعد ذلك بساعتين النصف الثاني من جرعة الثيمول، ثم يأخذ مسهلًا آخر من الملح الإنكليزي الذي يطرد الديدان التي أرغمها الثيمول على التخلي عن غشاء الأمعاء الذي كانت متشبثة به. ويتحتم على المريض أن يرقد على جنبه الأيمن مدة نصف ساعة على الأقل بعد تعاطي كل جرعة من الثيمول، وعليه أن ينقطع عن الطعام بتاتًا طيلة اليوم الذي يعطى فيه الثيمول إلا بعد أن يتم جيدًا مفعول آخر جرعة من الملح الإنكليزي، وباستطاعة المريض أن يشرب قليلًا من الماء أو الشاي دون التصريح له بأي طعام، وليعلم أن الثيمول يحدث عنده تسممًا إذا تجرع شيئًا من الخمر أو الكحول على كافة صنوفه، أو إذا تناول أي جرعة من الزيوت أو الدهون أو اللحوم ولذلك نحذره من تعاطي هذه الأشياء.

أما جرعة الثيمول فيجب أن تجزأ جرعتين اثنتين تؤخذ على دفعتين ويشترط أن تمر فترة ساعتين بين كل منهما، أما الجرعة المناسبة لمختلف الأعمار فهي كما يأتي :

لطفل في 1–5 سنوات يجب أن تكون جرعة الثيمول ½ 7 قمحة

لولد « 5–10 سنوات « « « « 15 «

لولد « 10–15سنة « « « « « 30 «

لشاب « 15–20سنة « « « « « 45 «

لشخص في 20 فما فوق « « « « « 60 «

ويجب أن يسحق الثيمول جيدا وأن يعطى في برشام، ويمكن العثور على الديدان حين تنزل مع البراز بغسله وتصفيته بقطعة من النسيج الخفيف أو السابرى (الشاش).

وعلاج آخر للإنكلستوما هو أن تعطى نقطة من الشينوبوديوم لكل سنة سلخها المريض من يوم مولده إلى سن الخامسة عشرة، ولمعالجة الشخص البالغ تجزأ الخمس عشرة نقطة إلى ثلاثة أجزاء متساوية كل جزء منها خمس نقط تؤخذ مع ملعقة من السكر كل ساعتين ويعطى مقدار من الملح الإنكليزي في مساء اليوم السابق، ويعطى مقدار آخر منه بعد ساعتين من تعاطي آخر جرعة من زيت الشينوبوديوم، على أن أفضل وأضمن علاج للإنكلستوما يقوم باستعمال 45 نقطة من رابع كلوريد الكربون ممزوجة بقليل من الماء ويشترط أن تؤخذ والمعدة خالية من الطعام.

الديدان الخيطية:

هى ديدان صغيرة بيضاء لا يزيد طولها عن 1\3 بوصة (قيراط) وتسكن عادة الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة بالقرب من الشرج، وتحدث فيه وحوله تهيجًا والتهابًا وآلامًا ساخنة وتنزل هذه الديدان مع البراز وكذلك تخرج من البدن وتزحف إلى الثياب وتنتقل عند البنات من الخلف إلى الأمام، وتحدث حكاكًا وإفرازات مائية وتوجد بنوع خاص في الأطفال السقماء القذرين.

العلاج:

للتخلص من الديدان الخيطية يجب أن تتجه إلى غذاء الطفل فيقدم له الطعام المغذي النظيف ويمنع عن الأكل بين الوجبات.

ويعطى مقدار صغير من زيت الخروع وتعمل حقنة شرجية بمائة وتسعين غرامًا من الماء الدافىء الذي أذيبت فيه مقدار 20 قمحة من الكينين، ويمكن استبدال الكينين بثلاث ملاعق صغيرة من ملح الطعام ويشترط في هذا السائل الذي حقن به لأطول مدة ممكنة وتعمل الحقنة المؤلفة من محلول الكينين أو محلول الملح ليلة دون أخرى مدة أسبوع، وإذا لم تنجح هذه الوسائل في معالجة المرض فلا بأس من استعمال منقوع خشب المر ويجهز بهذه الطريقة : يؤتى بفنجان صغير من خشب المر وينقع مدة اثنتي عشرة ساعة في مقدار يزيد قليلًا عن مائة وتسعين غرامًا من الماء ويصفى وتعمل به حقنة شرجية .

ولتلطف الحكة والتهيج يدهن الشرج بالمرهم المركب من خمس نقط من حامض الكربوليك وملعقتين من الفازلين.

وغير خاف أن بيوض الديدان الخيطية تنتقل إلى أصابع الطفل وتقيم تحت أظافره متى حك الشرج ولذلك ينبغي أن تغسل مرارًا يدا الطفل المصاب بالديدان الخيطية، وأن تقلم أظافره وأن تغسل إليتاه يوميًا ولا حاجة إلى القول بأن هذه التدابير إنما تتخذ لتقي الطفل شر اقتراف عدوى هذه الديدان إلى ذاته مرارًا وتكرارًا

الدودة الشريطية (التينيا)

جسم الدودة الشريطية (التينيا) طويل منبسط ورقيق وقد يصل طولها من عشرة أقدام إلى عشرين قدمًا، ومن أسباب الإصابة بها كثرة الاختلاط بالقطط أو

الكلاب أو من أكل لحم البقر والخنزير المحصوب الحرشان (أي المصاب بالمرض الذي تحدث عنه آلام تشبه الحصبة وسببه وجود علقات ديدان الحرشان الشريطية في العضلات والنسيج الضام وفى الدماغ وغيره من الأعضاء) ، ويمتاز اللحم الحرشان بظهور بقع بيضاء فيه، وما هي إلا أجنحة الديدان الشريطية، وإذا أكل الإنسان هذا اللحم دون طبخه جيدًا أو خبزه تخطت أجنحته إلى الأمعاء وأخذت تنمو وتزداد في الطول.

وليس للدودة الشريطية علامات مميزة يستعان بها على معرفة وجودها في المريض، فإن أعرضها إذا صح أن لها أعراضًا هي الاضطراب في الجهاز الهضمي والمغص وامتقاع اللون والآلام في الرأس والصدر والدوار إلا أن الدليل الوحيد المؤكد للإصابة بها وجود أزرارها ورؤوسها في البراز.

العلاج:

إن القاعدة الأساسية في العلاج هي إخراج رأس الدودة ونبذه، لأن الدودة تظل تنمو باستمرار إذا لم يتم التخلص من رأسها وطريقة العلاج هي كالآتي:

يجب الامتناع عن تناول أي طعام غليظ مدة اليومين السابقين للعلاج ويقتصر على تناول سويق الأرز والبيض المسلوق سلقًا خفيفًا والأمراق، ويوضع المريض في السرير وتتحتم عليه ملازمته مدة يومين وفى صباح اليوم الثاني يعطى لطفل الخامسة نصف درهم (30نقطة) من الراتينج الزيتي المؤلف من السرخس الذكر (أو الخنشار وجذورها قاتلة للديدان الشريطية) ، وليعلم أن طعمه كريه ولذا يجب أن يمزج بشيء من سويق الأرز وبعد ساعتين أو ثلاث ساعات يعطى نصف درهم آخر من السرخس الذكر، وينبغي أن يكون المريض ملازمًا لفراشه

طول الوقت، وأن تعطى له جرعة كبيرة من زيت الخروع بعد مضي أربع أو خمس ساعات من تعاطي الجرعة الثانية من السرخس الذكر، وحين تنطلق أمعاء الطفل يجب أن يتبرز في وعاء نظيف يحتوي على ماء دافيء للتأكد مما إذا كان رأس الدودة قد نزل أم لا.

هذا ومنع انتقال عدوى الدودة الشريطية يتوقف على ملاشاة المواد البرازية وطردها وعلى طبخ اللحوم المستعملة للأكل طبخا جيدًا، وفى الوقت نفسه ينبغي منع الكلاب أو القطط من دخول البيت لأن الدودة الشريطية الوحيدة توجد في أمعائها، ويمتنع بتاتًا التصريح لها بلحس وجوه الأطفال أو أيديهم.

الدودة المعترضة أو دودة التريخينا الملتوية:

تنتقل العدوى بهذه الدودة إذا أكل الإنسان لحم الخنزير وإذا لم يطبخ اللحم جيدًا تمشت الأجنحة الموجودة فيه إلى القناة الهضمية، وهي لا تبقى مدة طويلة في الأمعاء بل تسرع إلى الفضلات وتحدث وجعًا، وقد ترتفع درجة الحرارة ويشكو المريض آلامًا في عضلات جسمه المختلفة، وتعظم آلامه عند تحريك الأطراف، ولكنه لا يحس ألمًا في مفاصله وتكون العضلات حساسة جدًا عند الضغط أو اللمس، ويظهر أيضًا ورم تحت الجفون ويحصل عسر في التنفس.

العلاج:

لا يوجد علاج سريع المفعول إلا أن هذا يحول دون إعطاء شربة زيت الخروع والحقنة الشرجية يوميًا سعيًا للتخلص من الديدان التي قد تكون موجودة في الأمعاء، ولكن ليس ما يبذل للتخلص من الديدان الموجودة في عضلات الجسم كله، ولتجنب اقتراف العدوى يلزم الامتناع عن أكل لحم الخنزير.

الفصل الثاني والثلاثون

اللوزتان – الزوائد اللحمية الأنفية – الزكام – التهاب الحلق – النزلة الشعبية – الأنفلونزا (أو النزلة الوافدة)

اللوزتان والزوائد اللحمية الأنفية:

اللوزتان والزوائد واحتقانها والخنة في الصوت وتهيج الفم والأنف واحمرار العينين والخمول في الدرس والفهم الغليظ، والنوم والفم مفتوح ورفع اليدين إلى الأذن كما لو كان فيها ألم والتحديق والفم فاغر – هذه بعض الأعراض التي تبدو على الذين يتنفسون من فمهم،

ولا يخفى أن التنفس بواسطة الفم في كثير من الأحوال يكون سببه الزوائد اللحمية الأنفية أو تضخم اللوزتين، والأطفال المفتقرون إلى الغذاء الجيد والذين يعيشون في أوساط غير صحية يكون عندهم استعداد عظيم لتضخم الزوائد الأنفية، وقد يكون مص الإبهام أو كعكة التسنين من الأسباب التي تدعو إلى كبر حجم الزوائد الأنفية.

والزوائد الأنفية تنمو في الجوار الخلفي من الحلق حيث يتصل تماثل التآليل التي تنمو على اليدين بنوع ما وتتدلى من فتحة الأنف الخلفية فتسدها وتجعل العليل يتنفس من فمه وحين ينشق الهواء من الفم يدخل إلى الجسم تراب وجراثيم أكثر من التي تطرق إليه حين يعمد الإنسان إلى استنشاق الهواء من الأنف، والأطفال الذين يكبر عندهم حجم الزوائد اللحمية كثيرا ما يصابون بمرض في الأذن، وقد يسيل أو لا يسيل منها مقدار قليل من الصديد.

وإذا شعر المريض بألم في الأذن وسال منها صديد فلا يخشى عليه أن يصيبه الصمم فقط بل يخشى أن تكون النتيجة وقوعه في براثن مرض خطير للغاية يعرف بالحمى الدماغية.

ولذا نشير بأن يفتح فم الطفل وأن يضغط على لسانه ضغطًا خفيفًا بيد ملعقة ويرى إذا كانت اللوزتين بارزتين في الحلق، لأن اللوزتين في حالتهما الفطرية الصحيحة لا تبرزان في الحلق ويكون لونهما ورديًا بلون أجزاء الحلق المحيطة بهما، أما في حالة التضخم فيكون لونهما أحمر داكن أو قد تتغطيان بقطع صغيرة من مواد بيضاء، أو يظهر على سطحهما أحيانا صديد أصفر، وإذا تضخمت اللوزتان فجأة شكا الطفل ألمًا في الحلق وأصيب بحمى وصداع ويزداد الألم في الحلق عند بلع الطعام أو الشراب.

ولا بد من فحص الطفل للتحقق من وجود أورام تحت الجلد في العنق وخلف الأذنين فإن هذه الأورام هي غدد متضخمة ووجودها ينذر بوجود التهاب في الأنف والحلق والأذنين أو الأسنان التي ينبغي خلعها في الحال حرصًا على سلامة الجسم، وليعلم أن الزوائد الأنفية واللوزتين المتضخمتين يسدان الحلق ويعجزان الطفل عن التنفس كما يجب فيحرم الجسم بهذه الطريقة من الحصول على حاجته من الهواء.

واللوزتان والزوائد الأنفية موطن كبير للجراثيم السامة التي يمكن أن يدفعها الدم إلى القلب فتضعفه وتسلمه إلى المرض، أو إلى المفاصل فتحدث الروماتيزم ، والجراثيم الموجودة في اللوزتين والزوائد اللحمية تندفع أيضًا إلى عموم الجسم وتسبب في أجزائه أمراضًا أخرى وتمنع الجسم نفسه من النمو كما يجب حتى أن الأطفال المصابين بكبر الزوائد الأنفية يكونون ضعاف البنية ناقصي النمو.

والجراثيم الموجودة في الزوائد الأنفية الكبيرة واللوزتين المتضخمتين تسمم جسم الأطفال وترسم على وجوههم سيماء الخمول والبله، وتجعل عندهم استعدادًا عظيمًا لنقل عدوى الدفتيريا والحمى القرمزية والحصبة، وإذا اعترى الطفل أحد هذه الأمراض فإن أعراض المرض تكون شديدة الوطأة عليه كما أن شفاءه منها يكون بطيئًا.

العلاج:

يمكن عمل شيء واحد في حالة كبر الزوائد الأنفية لأنها لا تعالج إلا بالاستئصال الجراحي، وهذه العملية يجب أن تعمل في مستشفى أو بمعرفة طبيب خبير ويجب عدم الإبطاء في إجرائها زعمًا بأن الزوائد الأنفية غير خطرة، بل لا بد من البدار إلى ذلك لئلا يصير للطفل وجه ذابل مستطيل وبنية ضعيفة ممنوعة من النمو ولئلا يتعرض لعدة أمراض خطيرة.

وإذا لم تكن اللوزتان في حالة تضخم مستمر وكان هجوم الورم والألم عليها فجائيًا فيجب إعطاء جرعة من زيت الخروع أو من الملح الإنجليزي ووضع كمادات على جانبي العنق تحت الفكين، واستعمال ما جاء في الوصفة رقم 3 أو 4 بالملحق كغرغرة، وكذلك يمكن استعمال هذه الغرغرة لمس اللوزتين الملتهبتين بها عدة مرات في اليوم، وإذا بقي حجمها كبيرًا بل إذا لم تكونا كبيرتين جدًا وظلت البقع الصديدية تغطي سطحها فلا بد من استئصالها.

الزكام:

إن معظم الناس يعانون من مضض الزكام ما لا يعانونه من أي شكاة أخرى وبعض الناس يصابون « ببرد في الرأس» أو « ببرد في الصدر » عدة مرات في

السنة، فيكون عندهم استعداد عظيم لهجماته حتى إنه يتكرر عليهم فلا يكادون يتخلصون من قبضته يومًا إلا ليقعوا في حبائله من جديد.

وغالبية أنواع الزكام يكون سببها الجراثيم، والزكام على تعدد أنواعه مرض معد كالحصبة أو الالتهاب الرئوي وقد كان الناس يحسبون أنه نتيجة التعرض للرطوبة وللبرد القارس والرياح الباردة، ولكن الرواد الذين يؤمنون الأقطاب الشمالية ذات البرد القارس والرطوبة ويتعرضون باستمرار للرياح الباردة لم يصب أحد منهم بالزكام، وبالعكس قد أصيب به بعضهم بعد العودة والاختلاط بالأهل والعشيرة، هذا يثبت أن للزكام ميكروبًا خاصًا به وأنه يسري إلى الآخرين ممن يشكونه ولذا يكثر وينتشر، والزكام العادي يجيء بشكل الوافدات كالحصبة والحمى القرمزية، فلا عجب إذا شوهد أحد أفراد الأسرة مصابًا به ثم تلاه عضو آخر ولا يلبث حتى يبتلى به جميع أفراد تلك الأسرة.

ولئن كان الزكام من الأمراض التي لا تفضي إلى الموت إلا أنه يمهد السبيل لأمراض خطيرة كالالتهاب الرئوي والتدرن والحمى الروماتيزمية والصمم.

الوقاية:

تتوقف الوقاية من الزكام على عدة أسباب وأهمها حفظ الجسم في حالة جيدة من الصحة بالغذاء الموافق والرياضة اليومية، والذي لا يعكف على التمرينات البدنية كل يوم لدرجة تمكنه من إفراز العرق ويأكل مع ذلك بقابلية يعاني الزكام كثيرًا.

والإفراط في الأكل والافتقار إلى الرياضة من الأسباب الشائعة التي تستتبع الزكام، وإحمام الجسم كل يوم بالماء المعتدل البرودة طريقة حسنة لمنح الجسم مناعة وقوة على دفع الرشح والزكام، ولا بد من الابتعاد عن الأشخاص المزكومين، ولا يخفى أن خطره يزداد في الأماكن الضيقة المغلقة التي يجتمع فيها الناس بكثرة كعربات الترام وأماكن الاجتماعات العمومية، وإذا سعل المزكوم أو عطس في وجه شخص آخر فيخشى كثيرًا أن تنتقل العدوى منه إلى ذلك الشخص، وآنية الشرب في الأماكن العمومية والمناشف المستعملة على الشيوع لمسح الوجه والأيدي وقصبه التدخين واللعب والأصابع وكل ما يتلوث بالفضول الذي يخرج من الأنف والفم من أقوى الناشرات للجراثيم التي تسبب الزكام والرشح.

والمعيشة في حجرات قليلة الترويج والتهوية، والإضاءة واستنشاق الهواء المفعم بالأتربة والغبار والتعرض للرطوبة والبلل، والجلوس في التيارات الهوائية حين تكون الملابس منداة بالعرق والأرق وإنهاك القوى بالعمل الشاق، من أكبر العوامل على إعداد الإنسان لهجمات الزكام، والذين يتنفسون من أفواههم والذين يشكون التسوس في أسنانهم والتضخم في لوزتيهم يتكرر عندهم الزكام من أسباب جزئية صغيرة،. فتلقاء الإحاطة بجميع هذه الحقائق يجب على كل شخص أن ينتبه ويحترز من التعرض للأسباب التي تورث الزكام.

إذا بوشر العلاج من أول الأمر أمكن القضاء على الزكام بسرعة، وحين يشعر الشخص ببوادره وأعراضه كالعطاس ونزول الدموع من العينين والصداع الخفيف والتكبس في الأنف فلا بد له من اتخاذ التدابير الصحية اللازمة لكبحه ومنعه من الاستفحال، وأفضل طريقة لذلك هي الخروج في الهواء الطلق والقيام بتمرينات رياضية منشطة كالعزق (الحفر) في الجنينة، أو المشي بسرعة أو بأداء

أي عمل بدني ولا بد من الاعتكاف على الرياضة البدنية إلى أن يسيل العرق، ثم يتلو ذلك الاستحمام بالماء الساخن وتنشيف الجلد جيدًا بقطيلة جافة .

وبعد حصول الزكام بيوم أو يومين يعمل حمام قدمي (راجع الفصل الثاني والعشرين) ولا بد من أن يضاف إليه الماء الساخن باستمرار حتى يصير الماء حارًا جدًا وفى أثناء وجود القدمين والساقين فيه تعطى بعض أنواع الأشربة الساخنة كالماء القراح أو الماء الساخن الذي أضيف إليه عصير الليمون الحامض، وتبقى القدمان في الحمام الساخن حتى يجري العرق وتتخذ الحيطة لاستمراره و التزام التدفئة في الفراش، وعدم التعرض للبرد وعند النهوض من الفراش في اليوم التالي يمسح الجسم بإسفنجه مبللة بالماء الدفيء وتتبع الحمية في الغذاء فيكون قاصرًا على سويق الأرز والبيض المسلوق سلقًا خفيفًا، والأثمار وهذا العلاج مفيد جدا للقضاء على الزكام.

ويستحسن قبل أخذ الحمام الساخن أن يعطى مسهل من الملح الإنكليزي أو سلفات الصودا أو زيت الخروع أو تعمل بدل هذا كله حقنة شرجية بماء لا تقل درجة حرارته عن **41** سنتيغراد، وتستعمل الوصفة رقم **3**أو رقم **4** بالملحق لغرغرة الحلق بها ثلاث مرات يوميًا.

وإذا كان الأنف مسدودًا أو سال منه إفراز عفن فيسخن مقدار من الدواء المستعمل للغرغرة ويوضع في إحدى فتحتي الأنف، ويؤمر المريض بأن يفتح فمه ويتنفس تنفسًا طويلًا من الفم وفى الوقت نفسه يدفع الغسيل فيمر بالأنف من جهة إلى أخرى وبعد الغسل يمخط أنفه جيدًا باستخراج ما يتبقى من الغسيل.

وإذا استمر الزكام حينًا وظلت المواد المخاطية تسيل فيحسن غسل الأنف عدة مرات يوميًا بالطريقة المبينة آنفًا، وينشق بعد ذلك الدواء الوارد في الوصفة رقم **9** بالملحق.

التهاب الحلق:

إن التهاب اللوزتين من أهم الأسباب لالتهاب الحلق، وقد أوضحنا في أول الفصل طريقة معالجة هذه الحالة، وخير طريقة لمعالجة التهاب الحلق على اختلاف أنواعه هو وضع الكمادات (انظر الفصل الثاني والعشرين) على العنق مدة خمس عشرة دقيقة ثلاث مرات يوميًا واستعمال الوصفة رقم **4** بالملحق كغرغرة كل ساعتين، ويستحسن مس الحلق بالدواء نفسه.

النزلة الشعبية

إن الاسم المعروف لهذه العلة هو « حصول زكام في الصدر» وقد لوحظ أن معظم التغيرات الجوية تثير الميكروبات المتنوعة السابحة في الفضاء، والتي يحملها الغبار فتتوطن الأنف أولًا وتحدث زكامًا أو التهابًا فيه وتنحدر إلى القصبة الهوائية وتمتد إلى أسفل نحو الرئتين وتصيب الشعب بنزلة والتهاب.

وتعرف النزلة الشعبية بسعال يكون جافًا متقطعًا في بادئ الأمر ثم يكثر البصاق في غضون الأيام التالية كلما سعل المريض، ولا بد من تدارك كل حالة من حالات النزلة الشعبية بأوفر سرعة لما يترتب عليها من الأخطار، لأن إهمالها يؤدي إلى عواقب سيئة قد تنتهي بأمراض شديدة كالالتهاب الرئوي والسل.

العلاج:

يستعمل في أول أدوار النزلة الشعبية العلاج الموصوف للزكام البسيط فضلًا عن استعمال الوضعيات الساخنة على مقدم الصدر ثلاث مرات يوميًا، وإذا كان السعال جافًا مؤلمًا فيمكن استعمال الوصفة رقم 10 بالملحق فضلًا عن الكمادات.

والسعال الذي يستمر عدة أسابيع خطر جدًا فقد يشتبه فيه بالسل وقد يكون ناتجًا عنه .

ولذا يحسن اتباع العلاج المذكور في الفصل الرابع والثلاثين، وجماعة المدخنين يزعجهم السعال الذي لا يوقفه غير هجر التدخين.

الأنفلونزا:

تحصل وافدات الأنفلونزا كل سنة وأعراضها كثيرة الشبه بأعراض الزكام البسيط إلا أنها أشد وأنكى، وتبتدئ بتكبس الأنف والعطاس وتدمع العين ويحصل سعال حاد وترتفع درجة الحرارة فضلًا عن الصداع، والأنفلونزا مرض خطر للغاية ويموت بسببه كثير من المسنين كل سنة، وهو يهاجم شخصًا ضعيفًا يورده حتفه في غالب الأحيان.

العلاج:

الأنفلونزا شديدة العدوى وإذا أصيب بها أحد في أسرة فيجب عليه أن يستر فمه أو أنفه بمنديل حين يسعل أو يعطس، وأن يبصق ويتمخط في مناديل من

الورق يمكن حرقها وإتلافها بعد الاستعمال ولا يلامس المناديل والأواني التي يستعملها سائر أفراد الأسرة.

ولا بد للمريض من ملازمة الفراش كلما هاجمه المرض، ويعمل له حما م القدم والساق الذي أشرنا آنفًا في هذا الفصل مع وجوب استعماله لمعالجة الزكام، ويعطى للمريض مقدارًا كبيرًا من الماء أو الليمونادة، يبلغ على الأقل نحو نصف لتر كل ساعة ولا بد من تدفئة القدمين وقد يكون من الضروري وضع قوارير الماء الساخن تحتهما وتقتصر تغذية على المهلبية والسويق الخفيف والحليب الذي يمكن تجسيم قوامه ببعض أنواع الدقيق وعلى الأمراق والبيض المسلوق سلقًا خفيفًا والأثمار، ولمعالجة السعال يستعمل الدواء الموصوف في هذا الفصل للنزلة الشعبية والوصفة رقم 4 بالملحق ثلاث مرات يوميًا كغرغرة لأنها تعمل على تنظيف الفم والحلق وتمنع امتداد المرض إلى الأذنين وإحداث صمم فيهما.

الفصل الثالث والثلاثون

الالتهاب الرئوي (حمى الرئتين) – التهاب البلورا

(ذات الجنب أو البرسام)

الالتهاب الرئوي:

الحمى الرئوية مرض يعتري الرئتين وسببه ميكروب التهاب الرئة الذي يبتدئ دفعة واحدة بقشعريرة وترتفع الحرارة بسرعة ويشعر المريض بألم في الصدر ويسعل سعلة جافة مؤلمة وقصيرة، ويضطرب تنفسه وتزداد سرعته كثيرًا،

ويرقد على جنبه الأيمن أو الأيسر لا على ظهره، ويحتقن وجهه ويحمر خده أو خداه كلاهما ويشاهد بشفتيه حلا (بثور) ويكون بصاقه لزجًا ومختلطًا بدم، وتدوم الحمى على اشتدادها من سبعة إلى تسعة أو عشرة أيام، ثم تهبط بغتة ويعرق المريض عرقًا غزيرا وبعد ذلك يزول العناء وعسر التنفس وتتحسن حالته إذا لم تطرأ عليه بعض العوارض والمضاعفات، ويستمر في التحسين ويشفى في مدة أسبوعين أو ثلاثة ، وربما مات بعض المصابين قبل أن تهبط الحرارة وقد تحصل الوفاة أيضًا بعد هبوط الحرارة في الدرجة الحادة من التهاب الرئة وبسبب الإصابة بالتدرن الرئوي (السل) ، ويموت غالبًا ثلاثة أو أربعة أشخاص من كل عشرة أشخاص ممن يصابون بالتهاب الرئة، ويندر أن يشفى منه الذين يدمنون المسكرات.

الوقاية والعلاج:

إن جراثيم الالتهاب الرئوي تنشر بكثرة ونحن لا نقدر أن نفلت منها إلا برعاية الصحة العمومية والعمل على حفظ الجسم في أحسن حالات القوة والمناعة، فإن أكثر ما يحدث هذا المرض إذا انحطت القوة الحيوية العمومية، وضعفت مدافعة الدم وغير خاف أن القوة الفطرية في الجسم على مقاومة الجراثيم المرضية تضعف باستعمال أي نوع من الخمر أو التبغ كما يرهقها الافتقار إلى الغذاء المناسب، أو الإفراط في الأكل أو المعيشة في بيوت مظلمة قليلة التهوية، أو النوم في حجرة مقفلة الأبواب والنوافذ، أو تغطية الرأس أو الانحناء في الجلوس ومن الأسباب المهيئة للضعف أيضا التعرض للبرد ومقاساة الزكام.

وينتشر التهاب الرئة بواسطة الفضول الذي يخرجه الأنف والفم بواسطة السعال والعطاس وقد ينتقل بواسطة استعمال الأكواب التي شرب فيها العليل، وباستنشاق الهواء الملوث بالغبار في الشوارع أو الأتربة التي تتطاير في الهواء عند كنس البيوت، وتدخل إلى رئاتنا جراثيم الالتهاب الرئوي وبهذه الطريقة نصاب به، أما وقد ذكرنا الأسباب التي نبتلى عن طريقها بهذه العلة فيتحتم علينا الاحتراس منها لنظفر برد سهامها عنا.

وليس للعقاقير مفعول شاف في الالتهاب الرئوي ولكن حسن التمريض والاعتناء المتواصل أنفع من كل دواء ولا بد أن يقضي أكثر وقته في الهواء الطلق النقي، ولا بأس بأن يرقد على سرير موضوع في الخلاء ويشترط أن يصان من لظى الشمس بمظلة أو وقاء، وأن يعتني بتدفئة قدميه وأن توضع قوارير الماء الساخن تحتهما إذا دعت الضرورة، وأن تعطى له في بداية المرض جرعة من الملح الإنكليزي وحقنة شرجية بماء لا تقل درجة حرارته عن 38 سنتيغراد، وأن يأخذ كفايته من الليمونادة أو عصير الليمون الحامض أو البلدي والماء القراح، ويجب استعمال الغذاء السائل كسويق الأرز الخفيف والأمراق الخفيفة

والبيض المسلوق سلقًا خفيفًا أو البيض النيئ، ويحسن أخذ الحقنة الشرجية يوميًا لإطلاق الأمعاء وضمان لينها.

واستعمالها الوضعيات الساخنة جيدًا (انظر الفصل الثاني والعشرين) على الجزء المتألم في الصدر مدة خمس دقائق كل ساعة واحدة يعمل على تلطيف حدة الألم والسعال، كما أن تمزز الماء شديد السخونة في هوادة وبطء يساعد أيضًا على تخفيف السعال، ومن أهم العناصر في العلاج تجهيز قطعة كبيرة من النسيج الخفيف جدًا وتطبيقها ست أو ثماني مرات ويجب أن يكون حجمها بعد تطبيقها كافيًا لتغطية مساحة الصدر من الجهة الأمامية وتبل في ماء بارد جدًا وتعصر قليلًا بحيث يمتنع تساقط الماء منها، وتوضع على الصدر وتغطى بقطعة كبيرة جافة من الصوف أو نسيج الفانيلا، ويتكرر بل القماشة الأولى كل خمس عشرة أو عشرين دقيقة وينشف الجلد تمامًا كلما رفعت عنة مرة.

وإذا تيسر الحصول على الثلج فيمكن أن تكسر منه قطع وتلف في خرقة وتوضع على الصدر إذا لم يوجد كيس للثلج ويجب أن يكون بين الثلج والجلد حاجز مؤلف من ثلاث طبقات من النسيج، ولا بد من تدفئة القدمين تمامًا عند استعمال الوضعيات الباردة للصدر وإذا كانت الحمى مرتفعة يمسح الجسم بإسفنجة مبللة بالماء البارد مرتين أو ثلاث مرات يوميًا بالطريقة التي بيناها في الفصل السابع والعشرين.

وليعلم القائمون بالتمريض أن بصاق العليل خطر للغاية ويحتوى على عدد عظيم من جراثيم الالتهاب الرئوي، ولذا يجب أن يتمخط المريض وينفث في مناديل من الورق أو في قطع من الخرف النظيفة وأن تحرق جميعها على ما ذكر قبلًا.

الالتهاب الرئوي عند الأطفال:

إن الالتهاب الرئوي عند الأطفال يبدأ عقب بعض الأمراض المعدية كالحصبة أو الدفتيريا وأعراضه ارتفاع الحرارة والسعال، ويسرع التنفس سرعة زائدة وفي الحالات الشديدة يضرب لون الوجه والأصابع إلي الزرقة، وهي ناشئة عن امتلاء الرئتين بالدم وخلو أوعيتها من الهواء وعجزها عن إحراز كفايتها منه، وإذا قدر الشفاء للطفل فإنه ينفث بعد حين مقدار كبيرًا من البصاق الأصفر اللزج.

ويعالج التهاب الرئة في الأطفال بنفس الطريقة التي تتبع لمعالجة الكبار وقد فصلناها في أول هذا الفصل ولا بد من وضع الطفل في حجرة متسعة حسنة التهوية كثيرة المنافذ بشرط عدم التعرض لمرور الهواء، ويعتنى بتدفئة رجليه وبإنقاص كمية الطعام التي اعتاد أن يتناولها وتستعمل له الوضعيات الباردة على الصدر، مع الاحتفاظ بتدفئة القدمين كما ذكرنا في أول الفصل ويمكن وضع لزقات الخردل على الجزء المتألم في الصدر بنسبة جزء من مسحوق الخردل إلى ستة أو سبعة أجزاء من الدقيق، ويمزجان بالماء الساخن ويبسطان على قطعة من النسيج الرقيق، وتوضع فوق الجلد ثم ترفع عنه حالما يحمر ويمكن تسخينها واستعمالها مرة أخرى بعد أربع أو خمس ساعات ولا بد من إعطاء الطفل كل مقادير المياه التي يستطيع أن يشربها والأفضل أن يعطى له الماء المحتوي على عصير الليمون، وكذلك تستعمل له حقنة شرجية بالماء الدفيء يوميًا .

وإذا كان يسعل باستمرار دون أن يقوى على النفث وإذا كان السعال يمنعه من النوم فيمكن أن يعطى له الدواء المذكور في الوصفة رقم 10 بالملحق.

بعد الالتهاب الرئوي تجب الوقاية من التدرن:

إن التدرن الرئوي كثيرًا ما يحصل بعد الالتهاب الرئوي عند الكبار والصغار على السواء ولذا كان أهم شيء في معالجة المصاب بالالتهاب الرئوي عدم السماح له بمغادرة سريره والقيام والمشي واستئناف عمله إلا بعد أن يتعافى ويشفى شفاء تامًا، ولا بد له من الاحتراس من التعرض للبرد والزكام والنوم في حجرة مقفلة النوافذ والأبواب، وعليه أن يقوم بتمرينات يومية في التنفس العميق حسب الطريقة المذكورة في الفصل السادس.

البرسام أو ذات الجنب (البلورا)

ذات الجنب أو البرسام هو التهاب الغشاء المضلي الرقيق الذي يعطي الرئتين من الظاهر ويبطن التجويف الصدري لسهولة تحريك الرئتين داخل التجويف حين التنفس، والألم الذي يحسه المريض دائمًا في جانبي الصدر يكون بسبب التهاب البلورا في كل حالة من حالات الالتهاب الرئوي، وكثيرًا ما ينشأ هذا الالتهاب من وقوع صدمة على الصدر أو حصول زكام، وهو يبتدئ بالارتعاش ويحس المريض ألمًا في جانب واحد فقط من صدره ويكون موجعًا كوخز الأسنان ويزداد عنده في التنفس بدرجة أن أية سعلة أو حركة عميقة في التنفس تحدث ألمًا لا يطاق في جهة الثدي أو تحت الإبط، ثم ترى أعراض الحمى والألم في الجنب هو أهم علامة مميزة للمرض، ويعجز المريض عن الرقاد على الجنب المصاب وبعد أيام قليلة يتجمع مقدار قليل من السائل بين طبقتي البلورا فيقل من ثم الألم.

المعالجة:

إن الحمى في التهاب البلورا تستمر عادة مدة أسبوع أو عشرة أيام فقط فإذا ظل المريض يشعر بحمى وبقلق كل عصر ومساء مدة أسبوعين أو ثلاثة كان ذلك دليلًا على أنه مصاب بالسل أو التدرن الرئوي، وفى هذه الحالة لا بد من معالجته بمقتضى الإرشادات المذكورة في الفصل الرابع والثلاثين، ويجب أن يكون المصاب بذات الجنب في حجرة متسعة يمكن فتح منافذها وأبوابها لتجديد هوائها، وأن تعطى له الأغذية المائية السائلة فقط وأن تجهز عصابة أو قطعة قماش لزجة لا يقل عرضها عن ثماني سنتيمترات بعد أن يزفر المريض وينفث المادة المخاطية اللزجة التي تتجمع في الأنابيب الشعبية، ويخلص منها رئتيه تنتهز فرصة انقباض الصدر بحركة الزفير ويلف جيدًا بالعصابة المذكورة آنفًا، وذلك لكي تمنعه من كثرة الحركة وتخفف الألم الذي تحدثه سرعة التنفس وتحريك البلورا أو الغشاء المغلف للرئة، وأنفع ما يتلطف به الألم هو استعمال الكمادات الساخنة على الصدر مدة عشرين دقيقة أو أكثر كل ساعتين، ويمكن استبدال الكمادات بلف كيس الماء الساخن في خرقة مغمسة في الماء الساخن بعد عصرها ويوضع فوق الصدر، ويعطى للمريض ملين (من الملح الإنكليزي أو زيت الخروع) ، ويجب استعمال الوضعيات الباردة إذا عجزت الساخنة عن تخفيف الألم.

وإذا كان الطفل لا يشفى بعد أيام قليلة ويظل يشعر بالضيق في التنفس دون أن يصحبه ألم يجب أن يؤخذ إلى المستشفى، أو إلى حيث يتولى العناية به طبيب ماهر، أما إذا ألجأت الضرورة إلى معالجته بغير عون الطبيب فيجب أن توضع الكمادات (انظر الفصل الثاني والعشرين) على الجهة المصابة ثلاث مرات يوميًا وتوضع أولًا الكمادات الساخنة وحالما تأخذ في البرودة ترفع

ويوضع مكانها مدة بضع ثوان (خرقة مؤلفة من طبقتين أو ثلاث طبقات) من النسيج بعد بلها في أبرد ماء يمكن الحصول عليه، وبعد ذلك تستعمل كمادة أخرى ساخنة وتعقبها الوضعية الباردة وتتوالى هذه الوضعيات الساخنة والباردة مدة عشرين دقيقة أو أكثر وإذا كان التهاب البلورا لا يشفى بعد أسبوع أو أسبوعين، فلا بد من الالتحاء إلى العلاج المستعمل في السل الرئوي الذي يتضمنه الفصل الرابع والثلاثون.

الفصل الرابع والثلاثون

التدرن (السل الرئوي)

> السل الرئوي سيف مسلول فوق رقاب العباد وهو سبب سدس الوفيات التي تحدث في العالم أجمع ويموت به شخص كل ثانية ليلًا ونهارًا من بداية السنة إلى آخرها، وهذا الإحصاء الصحيح يدل على أنه آفة تفوق في هولها الجدري والكوليرا.

والشخص العادي لا يرهب السل الرئوي أو يخشى بأسه كما يجب وذلك لأن السل لا يحدث آلامًا مستطيرة كالتي تحدثها كثير من الأمراض الوبائية الموجعة، ثم إنه فوق ذلك بطيء في سيره فهو لا يقضى على الحياة بسرعة كالكوليرا والطاعون الدملي، والمسلول يقاسي المرض عدة شهور، وقد يتحمل وطأته لمدة سنة أو أكثر قبل أن يموت به، وهو من الأمراض التي تتطلب كثرة النفقات لطول عهده على أنه ينقض على الناس وهم في ربيع شبابهم، وكفى به أنه يصيب الأشخاص من سن العشرين إلى الأربعين، وقد مر حين من الدهر والناس يحسبون أن التدرن أو السل الرئوي مرض غير قابل للشفاء، ولذلك كان المصابون به في ذلك الوقت يفقدون كل أمل بالشفاء ولا يبذلون أي مجهود لمحاربته.

وقد كان هذا الزعم من الخطأ بمكان عظيم فقد ثبت في السنين الأخيرة أن معظم حالات السل الرئوي قابلة للشفاء متى تداركها العلاج اللازم، وتوليها العناية التامة في مبدأ الإصابة بها، ولا يمكن الشفاء من التدرن فقط بل يمكن

منعه أيضًا، وبما أن الأمر كذلك فيلزم لكل شخص أن يحيط علمًا بأعراض وطرق الوقاية منه ومعالجته.

العلامات والأعراض:

يتوقف شفاء العليل على البدار إلى اكتشاف المرض في جسمه ولذلك ينبغي للجميع أن يعرفوا أول أعراض التدرن أو السل الرئوي.

وليعلم أن الأشخاص ذوي الصدور الرقيقة المنبسطة والأكتاف المحنية عندهم استعداد عظيم للإصابة بهذا المرض، والهزال وتناقص الوزن البطيء التدريجي من أول الأعراض التي تبدو على المسلولين، ومن الأعراض الأولى اصفرار الجلد والتوهج والاحمرار اللذان يظهران أحيانًا في الخدين، وتكرر الإصابة بالزكام والنزلات.

وبعض الذين يصابون بالتدرن لا يعرفون أنهم مرضى ولكنهم يشعرون بضعف في القوى ويتولاهم التعب بسهولة، وبعد أسابيع قليلة يصابون بارتفاع خفيف في درجة الحرارة بعد الظهر وبسعال جاف في الصباح أو في المساء وبكثرة العرق ليلًا، ويلاحظ أن البصاق يكون أحمر (وذلك لأنه يحتوى على دم) وقد يوجد ألم في الصدر أولا يوجد ومن الأعراض الأولى فقد القابلية للطعام ومن الأعراض الأولى أيضًا التغير الذي يطرأ على الطباع حتى أن الشخص الذي كان أنيسًا فكهًا تسوء أخلاقه، فيصير سريع التهيج ناري الطباع منقبض النفس.

ومن السهل أن توجد في البصاق أحيانًا جراثيم المرض الخاصة أي بأسيل التدرن وإذا اشتبه في أحد بأنه مصاب بالتدرن فلا بد من عرضه على

الطبيب كي يتولى فحص بصاقه ويقرر إن كان يحتوى على جراثيم التدرن أم لا، ولكن ليكن معلومًا أن كثير من الناس يكونون مصابين بالتدرن ولا يوجد مع ذلك في بصاقهم شيء من جراثيم التدرن فإذا ظهرت عليهم أعراضه الأخرى فيجب معالجتهم بالوسائل المستعملة له رغم عدم وجود جراثيمه في البصاق.

هذا وليعلم أن الأعراض المدرجة أعلاه هي الأعراض المعروفة العامة لسل الرئتين . على أن ميكروب درن السل ليس مخصصًا لإصابة الرئة فقط بل إنه ينتاب كل جزء أو عضو من أعضاء الجسم، فيصيب الحلق ويحدث عند المصاب به بحة في الصوت وألمًا في البلع فضلًا عن الأعراض المذكورة قبل، وقد يصيب العظم وكثيرًا ما يهاجم الورك (العظم الحرقفي) فيقصر إحدى الساقين، ويحدث الورم الخنازيري فينحني العمود الفقري. أما الخنازيرية أو الدرنية فمن أنواع التدرن المنتشر بين الأطفال، وتمكن هذه العقد في الرقبة من الأمام والخلف والطفل المصاب بها يكون عادة باهت اللون هزيلًا ويصيبه الالتهاب في عينيه.

كيف تتسرب جراثيم التدرن إلى الجسم؟

1 – تدخل في المسالك الهوائية مع الهواء الذي نستنشقه

2– تدخل في الجسم مع الطعام الذي نأكله.

وكثيرا ما تصاب الأبقار وغيرها من المواشي بالتدرن وحين نأكل لحمها أو نشرب لبنها يعترينا السل الرئوي، وإذا كان المسلولون يلمسون الأطعمة المعروضة في السوق أو المطبخ فإن جراثيم التدرن تتسرب إلى الطعام من الأنف والفم واليدين، فتنتقل إلينا بالتالي حين نتناول هذا الطعام.

3- تتسرب إلى الجسم من جرح أو ثلم في الجلد.

الطرق الواجب اتباعها لمنع انتشار التدرن:

يجب أن يوقن المسلول بأنه ينشر عدوى المرض بواسطة السعال والبصاق، لأنه حين يسعل أو يعطس يتطاير من أنفه وحلقه رشاش البصاق والمخاط كنقط صغيرة حاوية لعدد عظيم من ميكروب التدرن، وحين يمتزج هذا الرشاش بالهواء والغبار يؤخذ بالاستنشاق إلى رئات الأصحاء فيصابون بالمرض، وبصاق المسلولين يحتوى على ما لا يحصى من جراثيم المرض، ولذا يجب الامتناع كلية عن نفثه حيث يمكن أن يجف ويستحيل ترابًا يتصاعد في الهواء، ولا خلاف في أن البصاق من أقوى ناشرات العدوى.

ولابد للمسلولين حين يشهقون أو يعطسون من وضع قطعة من القماش أو الورق فوق أنوفهم وأفواههم، ويلزم حرق الورق بعد استعماله أما إذا استعملت قطع من النسيج فيجب أن تخصص لهذه الغاية، وألا تستعمل كمناديل اعتيادية ويجب أن تحرق بعد استعمالها أو أن تغلى، أما حين يكون المسلول في عقر داره فلا بد له من أن يبصق في مبصقة لها غطاء محكم ويجب أن يعتني بنظافتها من الظاهر كما يعتني بها من الداخل، وأن تغطى لكي لا يتمكن الذباب من التهافت عليها ونقل الجراثيم معه أنى سار فيكون سببًا في نقل العدوى إلى الآخرين.

وحين يكون المسلول بعيدًا عن بيته فيجب أن يحمل في جيبه دائمًا علبة من العلب المخصصة للبصاق، وهى على أنواع ومنها التي تصنع من الصفيح بمعرفة أي سمكري ويمكن أن تبطن بشيء من الورق السميك الذي

يقص بحجمها، وعند تفريغها يرفع الورق بما يحتوى من البصاق ويحرق في الحال ويجب غسل هذه المبصقة التي تحمل في الجيب بالإغلاء مدة خمس أو عشر دقائق كل يوم أو يومين .

ويحظر على المسلول ملامسة الطعام الذي سيأكله سواه، وكذلك يحظر عليه بلع بصاقه لأنه بذلك يجعل الجراثيم المرضية تنمو في أمعائه وهى حين تنمو وتتكاثر هناك تكاد تكون كفيلة بالقضاء على حياته سريعًا.

الوقاية من التدرن:

أوضحنا أن أكبر عامل على نشر التدرن هو بصاق المصابين به ولا يخفى أن جزءًا من الغبار المتطاير في الشوارع والمتاجر ومحلات التمثيل والمعارض والمركبات ومحطات السكك الحديدية يتألف من البصاق الذي ينفثه المريض، ولذا فهو يحمل جراثيم التدرن التي لا يجد أحد مفرًا من تطرقها إلى جسمه في أحايين كثيرة، ولكنه معلوم لنا أن الدم يقدر أن يتغلب على عدد قليل من جراثيم الدرن ويبيدها متى كان الجسم قويًا صحيحًا، والأنف سليمًا بريئًا من الزكام والالتهابات النزلية، وإذا وهن الجسم من تناول الغذاء الضعيف أو القليل الذي لا يسد حاجته ومن التعب والإسراف في تبديد القوة الحيوية بأي شكل من الأشكال فإن الدم يعجز عن إبادة الجراثيم، والناس الذين يتعاطون المسكرات من أي نوع يكونون أكثر تعرضًا من غيرهم لقبول جراثيم التدرن، وحين يتسلط المرض على أجسامهم يكاد ينقطع الرجاء من شفائهم.

والتدخين يضر الرئتين والحلق، ويعد الشخص الذي يتعاطاه للإصابة بالتدرن بمزيد من السهولة، فالتدخين عادة ذميمة وكفى بها أنها ليست قذرة

فقط بل وعظيمة الضرر فعلى الذين يرغبون في التعمير أن ينبذوها بتاتًا، ثم إن مضغة التانبول تحتوي على سم بطيء الذي تلحقه بالجسم فهي تنقص من قوة دماغه وتضعفه عن مقاومة جراثيم التدرن.

وحين يعيش الإنسان في مكان محصور وسط المنازل المتلاصقة كما هو الحال في المدن والبلدان الكبيرة يكون أكثر تعرضًا لقبول جراثيم التدرن مما لو كان يعيش في الوسط الذي لا يزدحم بالبيوت المتجاورة المتراصة.

والمسكن الذي يعيش فيه الإنسان له تأثير عظيم على سلامة جسمه فإذا كان صغيرًا مكتظًا بالسكان فلا بد من حصول أمراض كثيرة بسببه، ويجب ألا ينام في حجرة عادية الحجم غير شخصين أو ثلاثة، ويشترط أن يكون بها نافذتان كبيرتان أو أكثر لأنه يلزم أن توجد نافذتان كبيرتان على الأقل في كل غرفة، ويجب أن تبقى النوافذ مفتوحة في الليل لأن إقفالها يجعل هواء البيت فاسدًا مؤذيًا للصحة .

ويجب أن يرش الماء على الأماكن المتربة قبل كنسها حين يكثر الغبار في فصل الحر أو موسم القيظ .

وإذا أردنا اتقاء التدرن فعلينا أن نعنى بتنظيف بيوتنا والأماكن المحيطة بها للتخلص من الذباب الذي يحمل جراثيم السل، وقد أبنا في الفصل السابع عشر طرق إتقائه.

ومن أكبر الأخطار أواني الأكل والشرب والمناشف والمغاسل التي استعملها المسلول إلا إذا أغليت، وقد ينتشر السل من استعمال اللحم والحليب، ولذا يجب أن يطبخ اللحم جيدًا قبل أن يؤكل، كما يجب أن يغلى الحليب تمامًا قبل أن يستعمل.

وكثير من الصناع وأرباب الحرف معرضون لمرض السل ونحن نعنى أولئك الذين تضرهم صناعاتهم إلى استنشاق الهواء المفعم بالتراب أو الدخان، كالمشتغلين في مصانع التبغ والحجارين والعمال المشتغلين بتبييض الأرز، وكذلك ينتشر التدرن بين الذين تلزمهم معيشتهم الجلوسية بالانحناء على مابين أيديهم من العمل كالخياطين وصانعي القبعات والسلال والمشتغلين على الآلة الكاتبة، وكثير من الطلبة في المدارس والكليات يصابون بالتدرن من الانكباب على مناضد الدرس معظم الوقت دون أن يخرجوا للتريض يوميًا في الهواء الطلق.

كيف يشفى المريض من التدرن ؟

لا ينبغي للمريض أن يقنط من الشفاء لأن التدرن من الأمراض التي يمكن البرء منها وكلما بادر المصاب إلى معالجته كان الشفاء محققًا، وهذا يدل على ضرورة المسارعة إلى اتباع التدبير الصحي اللازم لمداواة هذا المرض حال ظهور أي عرض من الأعراض المذكورة في قائمة هذا الفصل على أحد من الناس.

والعلاج الوحيد المعروف والشافي من السل هو تقوية الصحة العمومية وتنمية القوة الحيوية في الجسم، لأن الجسم بقوته التي تبنى عليها قوة الكرات البيضاء يمكنه أن يقاوم جراثيم المرض ويناصبها ويبيدها بالتدريج، ولكن سير هذه المقاومة بطيء ويستغرق وقتًا طويلًا، ولذا يجب أن يعلم المسلول أنه لا يستطيع أن يشفى في غضون أسبوع أو أسبوعين فأفضل الوسائط نتيجة القوة الحيوية، ولمداواة العلة هي الحصول على مقدار كبير من الهواء النقي والغذاء الجيد والإقامة ما أمكن في الهواء الطلق، والسياحة إلى جهات جافة معتدلة الجو والراحة التامة، واجتناب كل ما يتعب الجسم ويقلق الفكر.

وإذا لم يستطع العليل مغادرة بيته والسياحة في البلاد التي يوافق مناخها هذا المرض فيجب ألا يتولاه اليأس لأنه يستطيع أن يجد سبيله إلى الشفاء من علته دون أن يزايل داره لو اتبع الوسائط الآتية :

يجب أن ينام في غرفة خاصة لا يشاركه فيها أحد من أهله ويجب أن تكون لها نوافذ كبيرة وأن تفتح تلك النوافذ نهارًا وليلًا ولا بد من إعداد الفراش الوثير له، ويحسن بالمريض أن يقضي أكثر النهار خارج البيت تحت ظل شجرة مستلقيًا في سرير من شبك يعلق كالأرجوحة حيث يكون الهواء نقيًا جافًا وضوء الشمس ساطعًا، وتجب المحافظة على نظافة غرفته دائمًا بغسل أرضيتها وحيطانها بالماء الساخن (الذي أضيفت إلى كل كوب كبير منه ملعقة كبيرة من حامض الكربوليك أو من كلوريد الجير أي الكلس).

ويجب أن توضع وسائد المريض وفراشه في الشمس عدة ساعات يوميًا ويعطى للمريض أفضل الأغذية وليعلم أن الحليب والبيض والقشدة والأرز المطبوخ جيدًا واللحم البقري الذي حسن طهيه وأجيد تحضيره والخضروات الطازجة الخضراء والفاكهة الطازجة أطعمة مغذية ونافعة للمسلول، وخليق بنا أن نشير في هذا المجال إلى الفصل الخامس لأنه يتناول ذكر الأغذية الجيدة وطرق تجهيزها، وتجب المحافظة على نظافة جسم المريض بكثرة الاستحمام كذلك يجب أن يعنى بنظافة ثيابه.

وتجب المحافظة على تنظيف أسنانه بغسلها بالفرشاة ليلًا وصباحًا والفصل الرابع يشرح ضرورة العناية بالأسنان.

ويجب على المسلول أن يلازم السكون إذا كانت عنده حمى بل وفى عدم وجودها يتعين عليه الاحتراس من المشي وكثرة التنقل واجتناب كل ما يتعبه أو يسبب له الحمى.

وعلى المريض بالسل أن يحاول جهده عدم تسرب العدوى منه إلى أعضاء أسرته ولذا يلزم أن تعد الأدوات له كالسكين والملعقة والأكواب والمناشف والملاءات والملاحف والفراش، ولا بد من تخصيصها لاستعماله الشخصي فلا يسمح لأحد سواه بمسها ويجب ألا تغسل مع باقي الأوعية المستعملة في المنزل.

ويجب أن يمتنع المسلول عن تقبيل أي طفل وملاعبته، وعليه ألا يلمس الطعام الذي سيأكله الآخرون، ويجب إبعاد الذباب عن غرفة المريض جهد الطاقة ولا بد من مطاردة الذباب ومناصبته لكي لا يتمكن بأي حال من التهافت على بصاق المريض، ولذا يجب أن تكون المبصقة مغطاة.

وهناك علاج شاف من السل ونعني به البشر والتطلق أو السرور، وليعلم أن المسلول ينال خيرًا جزيلًا من وراء اعتصامه بالله وثقته التامة برحمته، لأنه تعالى شأنه يقدر أن يشفي جميع الأمراض التي تحيق بالإنسان، وإذا استسلم إنسان لليأس واعتقد أن العلة ستقضي على حياته فلا بد أن يتحقق اعتقاده ويعاجله الحمام.

أما فيما يتعلق بالأدوية والعقاقير فينبغي ألا يتعاطى المسلول شيئًا منها إلا بعد أن يفحصه الطبيب ويصف له بعضها، ولزيت السمك فائدة في معالجة هذا المرض إلا أنه يصلح أن يكون غذاء لا دواء، وزيت السمك الممزوج بخلاصة المولت (12) نافع أيضًا في العلاج الطبي لهذا المرض، والإرشادات المتعلقة بالكمية التي يجب أن تعطى من زيت السمك يوميًا مكتوبة على الرقعة

---

(12) خلاصة المولت: هي محلول مركز لم يختمر من أصول الدياستاز والجلوكوز أي الخميرة التي تحول النشاء الموجود في حبوب الشعير وغيره إلى سكر العنب.

الملصقة فوق الزجاجة، ويكفي عادة أن يعطى منه للمريض ملعقة صغيرة ثلاث مرات يوميًا مع الطعام .

ومن الضروري إطلاق أمعاء المريض يوميًا بالطريقة التي أوردناها في الفصل الثامن والعشرين، ويجب أن يشرب المريض بضع أكواب من الماء يوميًا فإن ذلك يساعد على غسل أنسجة الجسم مما يتجمع فيها من الفضلات الداثرة السامة.

وإذا كان السعال متعبًا جاهدًا فيتخذ له العلاج المذكور في الفصل الثاني والثلاثين لمعالجة البرد والزكام والنزلة الشعبية.

والمسلول يأخذه السعال أحيانًا في الصباح، ويمكن منعه بتعاطي كوب من الحليب الساخن جيدًا أو من الماء الذي أضيفت إليه خمس عشرة قمحة (ربع ملعقة صغيرة) من بيكربونات الصودا قبل الفطور يوميًا.

ولا بد من مسح جسم العليل بكمية صغيرة من الماء البارد إذا ارتفعت الحمى عنده وتستمر معالجته بهذه الطريقة مدة نصف ساعة أو أكثر.

وإذا كان المريض يبصق دمًا فيجب أن يلازم السكون التام، لأن نفث الدم كثيرًا ما يتسبب عنده من رفع شيء ثقيل أو من إجهاد نفسه بدرجة زائدة في الرياضة البدنية، وإذا كانت كمية الدم التي ينفثها كبيرة فلا بد من وضع الفوط المبللة في ماء الثلج على الجهة الأمامية من صدره، ويجب أن يتكرر بلّ هذه الفوط على الولاء لتظل باردة، وإذا لم يتيسر الحصول على الثلج فيمكن أن تبل الفوطة في ماء بارد ثم تمسك من طرفيها وتهز روحة وجيئة في الهواء عدة مرات فإن ذلك يجعلها تبرد كثيرًا.

ومتى شفي المسلول فعليه أن يذكر بأن هناك خطرًا عظيمًا من الانتكاس وعودة المرض إليه ولذا يلزمه مداراة صحته وحياته بالعناية التامة واجتناب العوامل التي أتينا على ذكرها في بداية هذا الفصل، وأبنا كيف تؤدى إلى الإصابة بهذا الداء الفتاك.

الفصل الخامس والثلاثون

الملاريا (الوبالة) حمى الدنج

الملاريا (الوبالة)

لا نزاع في أن حمى الملاريا أكثر الأمراض تفشيًا في البلاد الشرقية، وهي تودي بحياة ألوف وعشرات الألوف من الناس، والملاريا من الأمراض التي يمكن منعها بموفور السهولة لأن العلماء العصريين قد أثبتوا أن البعوض هو الواسطة الوحيدة لنقل عدواها من المرضى إلى الأصحاء بلسعاته.

والملاريا تتسبب من ميكروب الملاريا الذي ينمو في دم المريض، وحين تلسع البعوضة شخصًا مصابًا بها تمتص شيئًا من دمه فتتكون في معدتها جراثيم الملاريا، وحين تعتمد البعوضة في بحر أيام قليلة إلى لسع شخص آخر تلقح جسمه ببعض هذه الجراثيم، فتأخذ ذلك الشخص بعد ذلك القشعريرة وتنتابه الحمى.

والبعوض على أنواع ولا يقوم كله بحمل ميكروب الملاريا ولكن الصنف المشهور بنقلها يمكن تمييزه من هيئة جسمه ووضعه حين يقف على شيء من الأشياء.

ومع أن هذا الصنف الناشر للملاريا ليس كثيرًا كغيره من أنواع البعوض إلا أنه بإمكاننا أن نجزم بوجوده دائمًا حيث توجد أنواع أخرى من البعوض.

الإجراءات اللازمة لمنع انتشار الملاريا:

إن كل ما يلزم اتخاذه لمنع الملاريا من الانتشار هو إبادة البعوض، وخير وسيلة لذلك هي منع البعوض من التكاثر والتناسل والبعوض عادة يعيش ويتوالد في المياه الراكدة وكلما كان الماء أقل حركة وأضيق مساحة كان فيه البعوض أكثر عددًا وأشد نموًا، ومن عادة أنثى البعوض أن تبيض في مياه البرك ومجامع المياه الراكدة كحقول الأرز والحياض النشعة والمستنقعات والبراميل المغرقة بالماء والدنان، وعلب الصفيح الفارغة وقشور جوزة الكاكاو وكل إناء يمكن أن يوضع فيه الماء.

وينقف البيض بعد يومين أو ثلاثة فتخرج منه دعاميص البعوض، وكلنا يعرف شكل وحركات هذه الدعاميص الصغيرة التي ترى في البرك الراكدة والحياض النشعة والأوحال النزرة، ولا يمر أسبوعان عليها إلا وتتغير وتصير بعوضًا تام النمو .

ولمنع البعوض من التوالد يجب طمر البرك أو تجفيفها، وردم البطائح لأن البعوض لا ينمو في المياه الجارية، ويجب أن تكون الجباب (جمع جب) والمصارف عميقة الغور وأن تكون جوانب الجب عمودية وأن تخلوا من الحشائش والأعشاب، ويتعذر في بعض الأماكن نزح كل المياه التي تهطل في موسم الأمطار، ويصعب بالتالي منعها من التجمع في البرك والحياض النشعة، وإذا لم يمكن تفريغ البرك فيجب أن يوضع فيها عدد من السمك الصغير، أومن البط لأنهما يأكلان الدعاميص وبذلك يمنعان البعوض من التكاثر وأفضل وأضمن طريقة لمنع البعوض من التكاثر في البرك ومجامع المياه هي صب زيت البترول على سطحها فينتشر على وجه الماء ويكون طبقة رقيقة تمنع الهواء عن الوصول إلى الدعاميص، فتموت بأوفر سرعة ولا تتطلب هذه العملية مقدارًا

كبيرًا من زيت البترول لأن ملعقة كبيرة منه تكون كافية لبرميل كبير أو ما يوازيه في حجمه من أواني الماء وكوب كبير من البترول يكفى لرشه على بركة يكون طولها عشرين قدمًا وعرضها عشرين قدمًا، وإذا كان المطر يهطل كل يوم أو يومين فلا بد من صب البترول عليها مرة كل أسبوع، والبعوض لا يطير بعيدًا عن المكان الذي يتوالد فيه ولهذا السبب يستطيع الإنسان أن يمنع البعوض من الوصول إليه بصب البترول في جميع البرك ومجامع المياه الراكدة التي تقع في علب الصفيح القديمة ودنان الماء وجذامير الغاب الهندي، وإذا وجدت بالوعة ممتدة من سطح البيت فيجب تنظيفها كل بضع أسابيع لكي لا تتجمع فيها المياه.

وهناك واسطة أخرى لمنع الملاريا ونحن نحث الكبار والصغار على استخدامها وذلك بأن يتخذوا لسررهم كلة (ناموسية) يناموا داخلها كل ليلة، فإن البعوض الذي ينشر الملاريا قلما يلسع الناس في أثناء النهار، بل يلسعهم بعد مغيب الشمس ويجب أن تكون الكلة مصنوعة من التل الرقيق وأن تثنى أطرافها من كل جانب تحت الحشية لمنع البعوض من الدخول وعليهم أن يستصحبوا كللهم في أسفارهم، ليستعملوها كل ليلة وكذلك يجب اتخاذ الكلل لسرر الأطفال.

أعراضها:

إن الأعراض العامة للملاريا تكاد تكون معروفة عند كل واحد فإن نوبتها تأتي على ثلاثة أدوار متتالية: دور البرودة إلى درجة القشعريرة، ودور الحرارة ودور العرق والصداع .

وثم أعراض تحدث قبل نوبة الحمى وتندر بورودها وهى فتور في الجسم وتخثر (استرخاءٍ) وقد يكون هناك الصداع وخبث النفس (خبث النفس هو الغثيان) وقيء، أما عند الأطفال الصغار فتأتيهم أحيانًا بتشنجات عصبية، وبعد أن ينتهي دور القشعريرة ترتفع الحرارة إلى درجة **39** أو **40** سنتيغراد، وتستمر الحمى ساعتين أو ثلاث ساعات وبعدها يأتي دور العرق فيبدو في الوجه والجبهة أولًا ثم يظهر على سائر الجسم تدريجيًا، ويترشح المريض عرقًا حتى تندى به ثيابه وأغطيته، وفى نهاية هذا الدور يسكن فوران الحمى ويخمد وطيسها فتقلع عن المحموم وقد تتعهده نوباتها وتتردد عليه بأدوارها الثلاثة يوميًا، إلا أنها عادة تزوره غبًا فتعوده يومًا وتدعه يومًا، أو تكون رباعية فتأخذه يومين ثم تجيئه في الرابع وقد تأتيه نوباتها بغير انتظام فتتكرر عنده مرة أو مرتين في الأسبوع، أو مرة أو مرتين في الشهر فقط.

الملاريا على أنواع كثيرة وتحدث عند بعض المصابين بها أعراض تشبه التيفويد، أما عند غيرهم فيكون الصداع الشديد من أظهر أعرضها وتكون أعراضها الوحيدة عند الأطفال أحيانًا الإسهال والهبوط العام.

معالجتها

إن الدواء المفيد الفعال في الملاريا هو الكينين، وفى حالة عودة نوبتها غبًا في ساعة معينة أو في حالة عودتها كل ثالث يوم تكون أفضل طريقة لإعطاء الكينين كالآتي : يعطى في مساء اليوم الذي ينتظر فيه هجوم القشعريرة جرعة من بعض الملينات (كسلفات المانيزيا أو زيت الخروع) ، وإذا كان ينتظر مجيء نوبة القشعريرة في الساعة الثالثة بعد الظهر فيجب أن تعطى خمس عشرة قمحة من الكينين في الساعة التاسعة صباحًا، والكينين شديد المرارة ولذا يجب أن يعطى

ضمن برشام أو محافظ من الجلاتين، ولا يخفى أن محافظ الجلاتين هذه تذوب حالما يدخل الدواء المعدة، وتعطى خمس عشرة قمحة قبل الوقت الذي ينتظر فيه مجيء النوبة الثانية بست ساعات، ويواظب على تناول الكينين بهذه الطريقة مدة أسبوعين، وقد تمتنع النوبة بمجرد أخذ جرعة واحدة من الكينين، فيتوهم المريض أنه شفي من الملاريا ولكن يجب ألا ينخدع بذلك ويتوقف عن أخذ الكينين لأن ذلك يؤدى إلى عودة الملاريا قبل مضي أسابيع كثيرة، فلا بد له إذا من المواظبة على تناول الكينين بعد انقطاع النوبات ليتيقن من إبادة جراثيم الملاريا الموجودة في الجسم.

وإذا كانت نوبة القشعريرة لا تأتي في ساعة معينة فأفضل علاج لها هو أخذ عشر قمحات من الكينين بعد وجبة الصباح، وعشر قمحات أخرى بعد وجبة المساء ولا بد من المواظبة على ذلك مرتين في اليوم لمدة أسبوع أو عشرة أيام، ثم تؤخذ خمس قمحات مرتين في اليوم مدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع أو أكثر.

ويمكن إعطاء الأطفال الرضع قمحة من الكينين خمس مرات يوميًا، أما الأطفال الذين يتراوح عمرهم بين سنة واحدة وثلاث سنوات فيعطى لهم مقدار قمحة أو قمحتين خمس مرات في اليوم، ويعطى الذين يتراوح سنهم بين ثلاث سنوات وعشر سنوات قمحتين أو ثلاث قمحات خمس مرات في اليوم.

ولا بد للأشخاص الذين يعيشون في جهة وبيلة ولا يستطيعون اتقاء لسعات البعوض من تناول خمس قمحات من الكينين في اليوم منعًا للإصابة بالملاريا، ويمكن إعطاء الطفل الذي يبلغ السادسة من عمره مقدار قمحتين من الكينين في اليوم لهذا الغرض ولكننا لا ننصح بالاستمرار على أخذ الكينين يوميًا مدة طويلة لأنه يؤذى الصحة.

حمى الدنج (أبو الركب)

الدنج من الحميات التي تتفشى بواسطة البعوض الذي يحمل سمومها ويلقح بها أجسام الأشخاص الذين يلسعهم، أما مدة حضانتها فتتراوح بين ثلاثة أيام والمراد بالحضانة الفترة بين دخول سموم الميكروب في الجسم وظهور الأمراض ومن المعتاد أن تهجم نوبات الدنج (أبي الركب) بغتة فيحس المريض أولًا بالقشعريرة التي يعقبها ألم شديد في بعض أجزاء الجسم كالأطراف والظهر أو الرأس، ويصحبها دائمًا صداع أليم أشد ما يكون في مقدم جهة العينين وخلفها، وتحمر العينان وتدمعان وترتفع الحرارة سريعًا فتصل إلى درجة **39** أو**40** سنتيغراد، ويحدث الأباء (فقد شهوة الطعام) وقد يكون الغثيان والقيء كما تحدث عند الأطفال التشنجات والبحران والهتر (الهذيان) ، وفي اليوم الثالث تخمد الحمى عادة ويسكن فورانها سكونًا مصحوبًا بعرق غزير وبول كثير، بل وإسهال شديد أحيانًا.

وبعد ذلك يرفع الوجع عن المريض ويقصر الألم ويسكن ويجد في جسمه خفة وفي نفسه راحة ونشاطًا، ويحس مدة يوم أو يومين أنه شفي ثم تعاوده الآلام وتأخذه الحمى بكل أعراضها السابقة وقد يظهر طفح على ذراعيه وجذعه وساقه، والمعتاد أن تستمر الحمى في هذه النكسة الثانية مدة قصيرة ثم تهبط وتعود إلى درجتها الطبيعية.

العلاج:

يجب أن يوضع المريض في الفراش داخل كلة (ناموسية) تسدل عليه ليلًا ونهارًا لمنع البعوض من لسعه ونقل المرض إلى الآخرين.

ويقتصر الغذاء على مهلبية الأرز والبيض المسلوق سلقًا خفيفًا (النمبرشت) والفاكهة، وتعطى في بدء المرض جرعة من زيت الخروع أو الملح الإنكليزي، وتوضع الكمادات الباردة أو الثلج على الرأس لتسكن الصداع، ويعطى له الماء المغلي البارد وعصير الأثمار أو الليمونادة، وتوضع الكمادات الساخنة على الأجزاء المتألمة في الجسم.

وللوقاية من المرض يجب اجتناب التعرض للسع البعوض واتخاذ كلة (ناموسية) للسرير واستصحابها في الأسفار.

الفصل السادس والثلاثون

الإسعافات الأولية في الحوادث الفجائية

إن الحوادث والإصابات تقع يوميًا وقلما يمر يوم على أسرة من الأسر الكبيرة دون أن يصاب أحد أعضائها بجرح أو رض أو بحرق، أو بدخول جسم غريب في عينه أو يحس ألمًا في أسنانه، وكثيرًا ما تكون الإصابة شديدة ككسر عظم من العظام أو كحدوث جرح بليغ ينزف الدم منه بغزارة،

وحين تقع مثل هذه الحوادث فإن أقصى ما يفعله الناس هو وقوفهم حول المصاب وتحديقهم به دون أن يقدروا على إسعافه، ولذا يجب على كل إنسان أن يكون ملمًا بما يجب أن يفعله في الحوادث الفجائية حتى يمكنه أن يمد يد المساعدة وقت الحاجة إليها، فقد يكون في الإسعاف الوقتي إنقاذ نفس من الموت.

الأربطة:

الأربطة من ألزم الأشياء في معظم الحوادث والإصابات ولذا يجب أن يلم كل شخص بقواعد استعمالها لوقاية الأعضاء المصابة في الجسم، أما النسيج المأخوذة منه فمن البديهي أن يكون على جانب عظيم من النظافة، ولا بد أن تكون أربطة الساعدين والقدمين قدا مستطيلة بعرض خمسة سنتيمترات، وأربطة الأصابع بعرض ثلاثة سنتيمترات ويحسن أن يكون في المنزل دائمًا أربطة جاهزة لحين الحاجة وأن تطوى وتلف في ورق أو قماش نظيف.

الرضوض:

حين يسقط أحد على عضو من جسمه أو حين يصطدم بأجسام صلبة كآلة قوية لا يتمزق الجلد بل يبقى سليمًا وتتمزق الأنسجة التي تحته فيخرج الدم من الأوعية الشعرية الصغيرة وينتشر في خلايا الأنسجة المصابة، أو يتجمع في بؤرة مركزية فيكون تلك البقعة الزرقاء التي ألفنا مشاهدتها بعد حصول الرضوض.

العلاج:

يوضع الثلج أو الماء البارد جدًا على محل الرض وإذا تعذر وجود الثلج أو الماء البارد جدًا فأفضل ما يمكن إذ ذاك هو أن توضع على الجزء المصاب رفادات بماء ساخن جدًا (وتعمل الرفادات من قطع من القماش كالمناديل والمناشف الصغيرة) ، وأن تبلل هذه الرفادات مرارًا بالماء الساخن أو أن توضع فوقها قارورة ماء ساخن جدا.

ولتسكين ألم الرض يرفع العضو المصاب على سطح أفقي، أما إذا كان الجلد قد تمزق أيضا فلا بد من دهنه بصبغة اليود أو رش شيء من ذرور حامض البوريك فوقه ولفه برباط نظيف.

السحجات والجروح القطعية:

حين تكشط البشرة فتظهر الأدمة أو حين يصاب الجلد بجرح قطعي صغير فمن أفضل الوسائط لمعالجته مسه بصبغة اليود، ورش قليل من ذرور حامض البوريك عليه وتضميده برباط نظيف وليعلم أن صبغة اليود تحدث ألمًا في بادئ الأمر

يبقى مدة بضع ثوانٍ وإذا كان الجزء المصاب المجروح قذرًا فيجب ألا يغسل قبل مسه بصبغة اليود.

وإذا كان الجرح صغيرًا فيكفي مسه بصبغة اليود مرة واحدة وإذا كان كبيرًا وكان الجلد الذي حواليه متحجرًا ومتورمًا في اليوم الثاني فيجب رفع الضمادة عنه، وإذا وجد فيه تقيح فيجب تنظيفه وتطهير الجرح جيدًا بمحلول حامض البوريك الساخن (بنسبة ملعقة صغيرة في نصف كوب من الماء الساخن) ، ثم تبل به سبيخة من القماش المعقم وتوضع على الجزء المصاب ويضمد برباط نظيف، ويتابع رش هذه السبيخة بشيء من محلول حامض البوريك كل ساعة واحدة لكي تبقى مبللة باستمرار، فان ذلك يجعل الجرح يلتحم بسرعة. وإذا لم يكن حامض الطعام الاعتيادي يمكن غسل الجرح بأدوية مطهرة غير ما ذكر فإن قليلًا من برمنجنات البوتاسيوم أو عشر إلى عشرين نقطة من الليزول أو شيئًا من حامض الكربوليك يمكن أن يضاف إلى نصف فنجان من الماء الساخن، ويطهر به الجرح فيأتي بنتائج حسنة.

الجروح المصحوبة بنزيف شديد:

إذا كان الدم الذي ينزف من الجرح غزيرًا لا يتناقص فلا بد من بل قطعة قماش نظيفة في ماء شديد السخونة وضغطها على الجرح، ويشترط أن يكون الماء ساخنًا جدًا وإلا صار هذا العلاج عديم الفائدة.

وإذا كان الدم يتدفق من الجرح بسرعة فيجب أن ينام المريض حالًا على ظهره، وإذا كانت الإصابة في الذراع أو الساق تطوى قطعة من القماش أو منديل اعتيادي طيًا ضيقًا، ثم تلف حول طرف العضو من أعلى الجرح، ويعقد

الطرفان باسترخاء وتمرر عصا داخل العقدة وتبرم بشدة، ويحسن وضع حجر صغير مستدير أو قطعة من الصمام (الفلين) في طيات قطعة القماش فوق الجرح مباشرة، فإن ذلك أنجع من الاقتصار على قطعة القماش وحدها لتوقيف النزيف، ولا حاجة للإشارة إلى وجوب ربطها بإحكام ويجب رفع الذراع أو الساق المصابة وركزها على مسند أو أي سطح أفقي مريح لكي يقل جريان الدم منها، وحالما يتوقف النزيف يجب إزالة الرباط ولا بد من فكه بهوادة ويمهل رويدًا رويدًا لأن فكه دفعة واحدة قد يجعل الجرح ينزف من جديد.

وبعد أن يلف الرباط بإحكام حول طرف العضو من أعلى الجرح كما قدمنا وبعد أن يقل نزف الدم يمس الجرح بصبغة اليود من الداخل وذلك بلف ربيزة من القطن المرتشف المعقم حول قطعة من الخشب وغمسها في صبغة اليود ووضعها في الجرح، وحين يتوقف النزيف توضع فوق الجرح طبقات من النسيج الذي أغلي في الماء بضع دقائق وتثبت برباط نظيف.

الإسعافات في حالة النزيف الناشئ عن جرح في فروة الرأس:

في حالة النزيف الناشئ عن جرح في فروة الرأس توضع قطعة من السابري (الشاش) المعقم بعد بلها بصبغة اليود وترص فوقها طبقات من القماش النظيف لتكون شبه وسادة صغيرة ويضغط عليها برباط متين.

النزيف من الوجه والرقبة:

النزيف من جرح في الشفة يمكن توقيفه بغسل اليدين أولًا ووضع الأصبع السبابة داخل الفم وضغط النقطة النازفة بين السبابة والإبهام.

وإذا حصل نزف شديد من الوجه يقبض على عنق الجريح بحركة تشبه حركة الخنق وبالضغط الشديد على العنق تحت زاويتي الفك الأسفل يمكن أن يوقف سير النزيف من الوجه ويستعمل فوق ذلك الضغط بوسادة من القطن النظيف على نحو ما ذكر في إيقاف النزيف من فروة الرأس.

النزيف من الكتف وباطن الإبط

يضغط بشدة تحت منتصف الترقوة تمامًا بالإبهام.

الإجراءات التي تتخذ للجرح المتعفن:

إن أفضل واسطة لمعالجة الجرح حين يحمر ويؤلم ويلتهب ويتلوث بالميكروبات الصديدية هي تغطيته بقطع من النسيج النظيف والمغمور في محلول حامض البوريك بنسبة ملعقة صغيرة منه في نصف فنجان ماء، ويتابع بل هذه القطع بهذا المحلول لتظل رطبة مبتلة.

وكل قطع النسيج التي توضع على الجروح يجب أن تغلى أولًا في الماء لتطهيرها، ثم توضع ورقة مدهونة بالزيت أو يوضع مربع من الشمع الصمغي أو توضع ورقة موز نظيفة فوق قطعة النسيج المبتلة بمحلول حامض البوريك لتمنعها من الجفاف بسرعة، وإذا لم يكن حامض البوريك موجودًا فيمكن استعمال ملح الطعام العادي بدله.

وإذا وجد صديد في جرح اليد أو القدم فأنفع علاج له هو إعداد دلوين كافيين لغمر اليد أو القدم فيهما، ويجب أن تضاف ملعقة من الملح إلى كل

كوب من الماء ويشترط أن يكون الماء الموضوع في أحد هذين الدلوين ساخنًا جدًا، وأن يوضع في الدلو الثاني ماء بارد.

وكلما اشتدت برودته كان أنفع وتغطس اليد أو القدم المصابة في الماء الساخن أولًا مدة دقيقتين أو أكثر ثم تغمر في الماء البارد مدة بضع ثوان، وتتعاقب هذه العملية مدة عشرين دقيقة أو أكثر ويجب أن يتابع تسخين الماء لكي يحتفظ بحرارته الشديدة جدًا، وكذلك يجب تغيير الماء البارد ليظل باردًا ما أمكن.

الوثي أو الالتواء (الفكش)

الوثي هو ألم متأتٍ عن التواء فجائي في أحد المفاصل ولكن الرسغ أي المفصل الذي بين الساعد والكف والذي بين الساق والقدم أكثر من سواه تعرضًا للوثي أو الالتواء.

ولا بد من استدعاء الطبيب في أحوال الالتواء الشديد فقد لا تكون حالة التواء بل حالة كسر أصاب عظمة من العظام.

أما أول تدبير يجب اتخاذه في حادث الالتواء فهو غمس العضو الموثوء مدة نصف ساعة أو أكثر في ماء ساخن لأقصى درجة محتملة ،ثم توضع عليه قدد مستطيلة من اللازوق الراتينجى (أي المشمع الأبيض) ويربط العضو الموثوء برباط من القماش ربطًا محكمًا ويبتدئ الربط من أسفل إلى أعلى (وإذا كان الالتواء في اليد مثلًا فلا بد أن يبتدئ الربط من المعصم قرب الكف والأصابع) ، وفى اليوم الثاني يمكن رفع الرباط وغمس العضو الموثوء في الماء

الساخن مدة خمس أو عشر دقائق، وفى أثناء وجوده في الماء الساخن يمكن تمسيده بلطف ويجب أن يكون الدلك من أسفل إلى أعلى وبالعكس.

العظام المكسورة:

لا بد من استدعاء الطبيب في كل حالة من حالات كسر العظام، ونحن نوجه الإرشادات المثبتة فيما يلي إلى الذين لا يتيسر لهم إحضار الطبيب كي يعملوا بها إلى أن يصلهم :

حين يصاب شخص بكسر في عظامه فلا بد من وضعه في حالة تطمئن لها جميع أعضائه وتضمن للعضو المكسور الراحة التامة ومنعه من الحركة بالكلية، ولا يخفى أن العظمة حين تنكسر يتغطى طرفاها بشظايا من العظام الحادة كطرفي قطعة من الخشب حين تنكسر وأقل تحريك للعضو المكسور مضر جدًا لأنه يحدث احتكاكا في تلك الشظايا الحادة ويجعلها تمزق الأنسجة، ويعنت المريض كثيرًا ويورثه ألمًا شديدًا ويجب عمل الإسعافات الأولية في الموضع الذي حصلت فيه الإصابة لذا يلزم قبل التفكير في نقل المصاب إلى مكان آخر أن يثبت العضو المكسور بالجبائر حتى لا يتحرك.

وإذا كان العظم المكسور في الساعد أو في الساق تجهز قطع من أعواد الغاب الهندي أو من أي شيء يقوم مقامها يصلح لعمل جبيرة، توضع على العضو المكسور ويلزم أن تكون الجبيرة بعرض خمسة سنتيمترات، وإذا حصل الكسر في الساعد فيجب أن يكون طول الجبائر نحو ثلاثين سنتيمترًا، أما إذا كان الكسر في الساق فيجب أن تمتد الجبيرة من الساق إلى الفخذ (الورك).

ولوضع الجبيرة يأخذ المسعف العضو المصاب بيديه ويجذبه بلطف ويحس موضع الكسر ويقبض على العظمة المكسورة ويضعها في موضعها الطبيعي، بحيث يقرب طرفيها ويجعلهما مقابلين لبعضهما تمامًا في اتجاه العظمة الطبيعي باستقامة واحدة، حتى يكون التحامهما كليًا منتظمًا مستكملًا، ويجب عليه أن يجري هذه العملية بموفور السرعة لكي لا يعنت المصاب بما لا يطيق من شدة الآلام، ثم يعمد إلى لف العضو المكسور بطبقات كثيفة من القطن، وإذا لم يوجد فيمكنه أن يستعمل بدله لفائف من النسيج تكون بمثابة وسادة يمدد عليها العضو المكسور براحة، وبعد أن ينتهي من وضع هذه اللفائف حوله تشد الجبائر إليه وتثبت برباط محكم، ومتى تمت كل هذه الإسعافات الأولية يمكنه أن ينقل الشخص المكسور إلى بيته أو إلى المستشفى برفق وعناية.

وتلزم ثلاثة أسابيع أو أكثر لشفاء الكسر ولذا كان من الضروري ألا ترفع عنه الجبائر طول هذه المدة.

الخلع:

حين ينتقل طرف أحد العظام من موضعه الطبيعي يعجز الفصل عن التحرك وهذه الظاهرة تعيننا على التمييز بين الخلع وكسر العظام.

الإسعاف:

الغاية من الإسعاف في هذه الحالة هي أن نعمل على رد المفصل المخلوع إلى محوره الذي خرج منه ولكن غالبية حالات الخلع تقتضى الاستعانة بالطبيب على إجراء اللازم، ولذا يجب أخذ المصاب إلى الطبيب، أو الإسراع في نداء

الطبيب إليه، ولا يخفى أنه كلما بادر الطبيب إلى معالجة الخلع فورًا سهل إرجاع العضو المخلوع إلى موضعه الأصلي لأن الانتظار قد ينشأ عنه ضرر كثير وتعب كبير، فقد يضطر الطبيب إلى إجراء عملية جراحية ليتم الشفاء المطلوب.

الحروق:

إذا كان الحرق خفيفًا فإن غمس الجزء المحروق في الماء البارد حالًا إسعاف حسن له. وبعد غمسه في الماء البارد مدة عشرين دقيقة أو أكثر يدهن الجزء المحروق بالفازلين الممزوج بحامض الكربوليك (بمقدار نقطتين أو ثلاث نقاط من حامض الكربوليك في ملعقة صغيرة من الفازلين) ، أو بمزج مركب من جزأين متعادلين من زلال البيض وزيت جوز الهند المغلي.

وإذا كان الحرق شديدًا فيجب أن تقد الملابس قدًا وتنزع ثم يعالج بوضع رفادات مبللة على الولاء بحامض البوريك أو محلول الملح، وقد فصلنا طريقة تحضيرها في هذا الفصل حين تناولنا ذكر السحجات والجروح القطعية، وتبقى هذه الرفادات المبتلة فوق الجزء المحروق عدة ساعات كل يوم وبعد رفعها عنه ترش ذرور حامض البوريك عليه ثم يغطى بخرقة نظيفة دهنت بشيء من الفازلين المجهز مع حامض البوريك بنسبة ملعقة منه إلى ملعقتين من الفازلين.

السلق أو السمط:

إن الجلد حين يسمط بماء ساخن أو فائر في درجة الغليان تتكون فيه فقاقيع أو حويصلات مصلية يجب الاحتراس من فتحها إلا إذا كانت كبيرة جدًا (وبحجم استدارة البيضة)، وأحسن علاج لها هو أن يضمد الجزء المسلوق أو المسموط

مرتين أو ثلاث مرات بدواء يجهز بوضع ملعقة صغيرة من حامض البكريك في قارورة صغيرة (تسع أربع أو خمس ملاعق كبيرة من الماء) ، ثم ترش فوقه ذرور حامض البوريك ويغطى بقطعة مطهرة ويربط بعصابة نظيفة.

الإسعاف في الجروح الوخزية التي يحدثها دخول مسمار أو شظية في اليد أو الرجل:

بعد إخراج المسمار أو الشظية من العضو المصاب تلف في صبغة اليود وتوضع في داخل الثغرة التي تركها المسمار أو الشظية.

التدابير الصحية التي تتخذ في أحوال عضة الكلب أو حيوان آخر:

إذا حصل العض في الساعد أو الساق يشد خيط متين حول العضو المصاب بأعلى العضة (فى ناحيتها التي تكون أقرب إلى الجسم) وتوضع تحت الخيط قصفة قضيب أو قلم رصاص وتلف لفًا محكمًا مانعًا لانتشار السم في عموم الجسم، وليعلم أن هذا الربط لا يفيد إلا إذا عمل بعد الإصابة مباشرة، ويعالج بعد ذلك بما وصفناه قبلًا للجروح الوخزية ومتى تم كيه بصبغة اليود وعلى ما ذكرنا يفك الخيط ويمتنع بتاتًا فكه دفعة واحدة، أما إذا كانت العضة من حيوان كلب وجب ثمة عدم إضاعة الوقت بل الإسراع الكلي بإرسال المصاب بها إلى مؤسسة مخصصة لمعالجة داء الكلب.

لسع الثعبان:

يسعف بما ذكرناه لعضة الكلب، وفى أثناء الضغط على المحل الملسوع بذلك الرباط المتين المشار إليه آنفًا يحين أن تبزغ (أي تشرط) الثقوب الصغيرة التي

أحدثتها كلابات (أسنان) الثعبان بموسي أو بمشرط، ثم يضغط عليها بقوة من كل الجهات حتى يسيل الدم منها مدة بضع دقائق، وتدهن تلك الثقوب بصبغة اليود ويمكن أن تستبدل صبغة اليود بقليل من مسحوق برمنجنات البوتاسيوم المذاب بشيء من الماء في ملعقة، وإذا كان الثعبان من النوع السام جدًا فيحسن أن يحقن الجزء الملسوع بمحلول برمنجنات البوتاسيوم الذي يجهز بنسبة خمس قمحات إلى ملعقتين كبيرتين من الماء.

لدغ العقرب وأم أربع وأربعين:

إذا لدغت العقرب أو أم أربع وأربعين أحدًا فيجب أن تؤخذ إبرة يعد تطهيرها جيدًا ويوخز بها محل اللدغة وخزًا عميقًا عدة مرات، ثم يرطب الجلد ويوضع في موضع اللدغة مسحوق برمنجنات البوتاسيوم ويترك هناك مدة بضع دقائق.

ضربة الشمس (الرغن)

حين يشتعل أحد في الشمس ثم يفقد شعوره بغتة ويقع على الأرض يجب نقله على الفور إلى مكان ذي ظل ثم يطرح على ظهره، بحيث يكون رأسه مرفوعًا قليلًا ويصب الماء البارد على رأسه وصدره، وفى أثناء ذلك يكلف شخص ثانٍ بفرك جلد الصدر والذراعين بشدة، والرعن من الإصابات الخطيرة التي ينبغي الاستنجاد فيها بالطبيب كي يفحص المريض.

التسمم بحامض الكربوليك المعروف بحامض الفنيك:

إذا أردنا إنقاذ حياة إنسان تجرع جرعة من حامض الكربوليك فعلينا أن نمنعه عن القيء ويجب أن نحمله على أربع أو خمس بيضات نيئة بسرعة، ثم نعطيه

ملعقة كبيرة من سلفات الصودا أو سلفات المانيزيا بعد إذابتها في كوب من الماء.

التسمم بالزرنيخ أو عجينة الفئران:

تستعمل الوسائط التي ذكرت لإحداث القيء ثم تعطى للمسموم أربع أو خمس بيضات نيئة وجرعة كبيرة من سلفات المانيزيا أو سلفات الصودا.

التنفس الصناعي في حالة الغرق:

إن أول ما يجب على من ينقذ غريقًا تظهر عليه علامات الموت بعد انتشاله هو أن يخرج الماء والطين من الأنف والفم ويفك الملابس التي حول صدره، ويفتح فمه ويضع قطعة من الخشب بين الأسنان ليبقى الفم مفتوحًا ثم يقلب الغريق على وجهه ويضع ساعديه تحت ساعدي الغريق ويرفع خصره مدة بضع دقائق ريثما يخرج الماء من رئتيه، وحالما ينتهي خروج الماء من أنفه وفمه يضجعه بحيث يكون وجهة لجهة الأرض ويضع شيئًا ملفوفًا أو وسادة ويضغط والارتكاز شديد لئلا تنكسر بعض الأضلاع، ثم يرفع المسعف ثقله بغتة ليخف الضغط على الأضلاع، ويكرر هذه العملية اثنتي عشرة مرة في الدقيقة (وعليه أن يكررها بسرعة تماثل حركة تنفسه) .

ولا يخفى أن المسعف بضغطه على أسفل الأضلاع يجعل الهواء يخرج من الرئتين كما أن امتناعه عن الضغط يجعل الهواء يدخل إلى الرئتين (كما في التنفس الصناعي) وإذا رأى المسعف علامات الحياة ظاهرة على الغريق فلا بد له من الاستمرار على عملية هذا التنفس الصناعي مدة ساعة أو أكثر، وبينما

يقوم بهذا العمل الشاق يلزم وجود مساعد آخر كي يدلك جسم الغريق بشدة وينشفه ويضع حواليه كذلك قوارير مملوءة بالماء الساخن ويجب ألا يكون الماء شديد السخونة لئلا يحرق جلد الغريق، فإن جسم الشخص الذي يكاد يكون ميتًا عرضه للاحتراق بسهولة

تسكين آلام الأسنان:

إذا أحدث السن النقد ألمًا فيجب تنظيف البؤرة الموجودة في السن من فضلات الطعام الذي يتجمع فيها ويتم هذا التنظيف بواسطة سواك، ثم تغمس قطنة صغيرة مرتشفة في الكريوزوت أو زيت القرنفل وتحشى بها هذه الحفرة، ويضغط على القطنة بملقاط أو بسلاكة الأسنان ويحترز من بلع شيء من الكربونات على قطنة صغيرة وحشو السن بها ويفيد أحيانًا حشو البؤرة بشيء من بيكربونات الصودا لإيقاف الألم.

الفصل السابع والثلاثون

علل مختلفة

الفم الملتهب

لقد وضعنا علاج الفم الملتهب عند الأطفال في الفصل السادس والعشرين.

أما التهاب الفم الذي يعانيه الكبار فناشيء عن الإهمال الذي يبدو منهم في المحافظة على نظافة الأسنان واللسان والفم، وبسببه تتكون قروح في باطن الفم وتنتشر في تجويفه بشكل نقط بيضاء وتسب ألمًا كبيرًا.

العلاج:

يحافظ على نظافة الفم باستعمال وصفتي رقم **3** و **4** بالملحق ثم يغمس طرف سلاكة الأسنان في الليزول النقي أو حامض الكربوليك، وتمس به البقعة الملتهبة وبعد ذلك ينفث اللعاب المتجمع في الفم منعًا من بلع شيء من السم.

الفواق (الشهقة)

إن حبس التنفس قليلًا يساعد على إيقاف الفواق ويعالج بجذب اللسان من الفم وأخذ مدة دقيقة أو اثنتين بمنديل بين أصبعين، وله علاج آخر وهو تناول كأس ماء ساخن جدًا.

الرعاف (نزول الدم من المنخر)

يمكن إيقاف الرعاف أحيانًا بأخذ الأنف بين الإبهام والسبابة، والضغط بهما عليه قليلًا.

وله علاج آخر يقوم بوضع كتلة صغيرة من الثلج داخل المنخر ومثلها في الفم وكثيرًا ما كان وضع قطعة من الثلج على الجزء الخلفي من العنق سببًا في إيقاف سير الرعاف في الحال، ويفيد أحيانًا التنقيط بماء شديد الملوحة في المنخر الذي يسيل منه الدم فيمنعه.

وإذا لم تفد واحدة من هذه الوسائط فلا بد من تجهيز مجموعة كرات صغيرة من القطن المرتشف، ويشترط ألا يزيد حجمها عن آخر مفصل في الخنصر وتربط كل واحدة منها بخيط يبلغ طوله نحو خمسة عشر أو عشرين سنتيمترًا، وتدفع إلى داخل المنخر لمسافة سبعة سنتيمترات ويجب أن توضع عدة كرات منها داخل المنخر في وقت واحد لتسد فتحته وتترك حيث كانت مدة نصف ساعة أو أكثر، ويمكن إخراجها بسحب طرف الخيط المربوطة به والمدلى من الأنف.

الفتق:

الفتق وسببه بروز جزء من الأمعاء بالجدار البطني الأمامي ويحدث ورمًا تحت الجلد وأشد أجزاء الجسم تعرضًا للفتاق الأربية (خن الورك) بقرب عظم العانة ومعالجة الفتق تتطلب عناية الطبيب وإذا لم يمكن إرجاع المعى المتورم إلى مكانه في البطن بالضغط عليه، فيجب أن يظل العليل في فراشه ويستدعي الطبيب حالًا.

ويستعمل في بعض حالات الفتق جهاز خاص يعرف بحزام الفتق، وهو عبارة عن رباط يلف حول الجسم ويشمل على مرفدة صلبة مستديرة ليحزم بها الفتق ويضبط، ويجب أن يكون الحزام بحجم العليل تمامًا، وأفضل واسطة للتخلص من الفتق هي إجراء عملية جراحية.

الحصاة في المثانة:

إن كثرة الرغبة في التبول المصحوب بألم ووجود دم في البول ونزول رواسب ملحية صغيرة معه كلها علامات على وجود حصاة في المثانة.

العلاج:

الراحة في السرير وتناول مقدار كبير من الماء الممزوج بعصير الليمون، ويمكن تناول خمسة عشر قمحة من نترات البوتاسيوم المذوب في فنجان ماء ثلاث مرات يوميًا، ويؤخذ حمام ساخن ويمكن تناول عشر قمحات من اليود ترويين ثلاث مرات يوميًا وإذا كان الألم حادًا فلا بد من الذهاب إلى المستشفى لكي يتولى الجراح إخراج الحصوات الموجودة في المثانة.

اليرقان:

إن اصطباغ بياض العين والجلد باللون الأصفر علامة على وجود مرض في الحوصلة الصفراوية (المرارة) أو الكبد.

وإذا وجد عند المريض أي ارتفاع في الحرارة فيجب أن يلازم الفراش وأن يتألف الغذاء من شراب البيض وسويق الأرز (الأرز المجروش) ، ويشرب الماء

الممزوج بعصير الليمون، وعليه أن يأخذ يوميًا جرعة من سلفات المانيزيا (أي الملح الإنكليزي) أو من سلفات الصودا وتستعمل له الرفادات (الكمادات) الساخنة فوق الكبد مدة عشرين دقيقة مرتين في اليوم.

آلام المفاصل وآلام الظهر (الروماتيزم)

إن الحرارة هي أنفع ما تعالج به هذه الآلام ولذا يمكن استعمال قوارير الماء الساخن أو الرفادات الحارة، ويفيد ذلك المفاصل المصابة بزيت حشيشة البتول ويمكن أن تشبع خرقة به وتوضع فوق مواضع الألم وتغطي بورقة مدهونة بالزيت، ويضمد برباط ولا بد للمريض من الامتناع عن استعمال الكحول واللحوم وتناول كمية كبيرة من الماء يوميًا، وإذا كان ألم المفاصل ناشئًا عن الرثية (الروماتيزم) فيمكن أن تمزج خمس عشرة قمحة من ساليسيلات الصوديوم وثلاثون قمحة من بيكربونات الصودا في نصف كوب من الماء وتؤخذ كل ثلاث ساعات.

الصرعة (داء النقطة)

إن النوبة الصرعية قد تنتقل أعراضها في بعض الأحيان فيقع صاحبها على الأرض مغشيًا عليه ويخرج من فمه زبد رغوي، وتكون في بعض الأحوال خفيفة جدًا فينقطع المصروع عن الكلام بغتة ويفقد شعوره مدة نصف دقيقة أو أكثر وهذه النوبة الخفيفة تشبه الإغماء كثيرًا ، ويقوم العلاج بالانتباه الشديد للين الأمعاء وإطلاقها كل يوم والامتناع عن تناول الخمور والتبغ واللحوم، ويمكن أن يعطى للبالغين ستون حبة من بروميد الصوديوم في البول حتى يحضر الطبيب،

ويجب على المريض أن يشرب كفاية الماء الممزوج ببعض الليمون والمحلى بقليل من السكر.

ابتلاع الأجسام الغريبة:

كثيرًا ما يروع الوالدان عندما يسوق صغارهم الطيش أثناء لهوهم إلى ابتلاع جسم غريب كقطعة العملة أوالأزرار والمسامير إلخ... ومن العادة أن تنزل هذه الأجسام إلى المعدة دون أن تحدث ألمًا أو ضرارًا كبيرًا، ونحن نشير في هذه الحالة بالامتناع عن إعطاء المسهلات وحمل الطفل على تناول الطعام الجامد كالخبز والبطاطا الحلوة أو بعض الخضروات الغليظة، وذلك لتمتلئ الأمعاء بعرمة كبيرة من الطعام وتجرف معها الجسم الغريب حين تنطلق.

الأورام

إن الأورام الرخوة التي تنمو أحيانًا في الرأس أو العنق والظهر لا ضرر منها ولكن الأورام الصلبة التي تنمو في الشفة أو الفك أو الثدي خطرة، ويجب تفويض أمرها إلى الطبيب في أقرب فرصة فقد ينشأ عنها السرطان أو السركومة (الورم اللحمي) والعلاج الوحيد الشافي لكليهما هو استئصال الورم بعملية جراحية.

الفصل الثامن والثلاثون

كيف نعيش مائة عام؟

قال أحد الحكماء القدماء «إن الإنسان لا يموت بل إنه يقتل نفسه» وهذه حقيقة تنطبق على الكثير من الناس، ولئن كان لا بد لصرعة الموت من أن تنزل بكل كائن حي في يوم من الأيام إلا أن أفرادًا قلائل هم الذين يستوفون حقهم في حياتهم وتطول أعمارهم إلى الحد الطبيعي للحياة البشرية،

وقد أسفر إحصاء أعمار الذين يموتون وتقدير متوسط نسبتها عن حقيقة مؤلمة، وهي أن متوسط التعمير في البلاد الغربية يتراوح بين ثلاثين وأربعين سنة وأن متوسط التعمير في معظم البلاد الأسيوية لا يزيد عن خمسة وعشرين عامًا، على أن كثير من العلماء قد قرروا أن الحد الطبيعي للحياة البشرية يجب أن يبلغ بالمعنى التقديري مائة سنة، ومن هذا يتضح أن معظم الناس يمضون سابقين آجالهم فيعاجلهم الحمام قبل أن يستوفون ثلث المدة التي كان يجب أن يعيشوها، ولذا يصح ما قاله ذلك الحكيم وهو أن الناس يقتلون أنفسهم، وإلا كان العمر يتنفس بهم ويطول فيهدفون للمائة ويربون عليها.

إن سجلات الوقائع التاريخية لكل أمة تشتمل على أسماء أشخاص عمروا دهرًا طويلًا وبلغوا من العمر عتيًا وقد ارتفعت السن بفريق منهم حتى جاوزوا المائة حول، ولكن اتضح أن جميع هؤلاء الذين عمروا من عدد السنين قرنًا كاملًا أو أكثر قد بدأوا العناية بصحتهم وغرارة حياتهم وروضوا ذواتهم منذ الصغر على مداراتها والمحافظة عليها، ولقد شبهوا حياة الإنسان بشمعة إذا

اشتعلت ووضعت في مكان هادئ فإنها تتقد في بطء وتبقى عدة ساعات، أما إذا اشتعلت من الناحيتين دفعة واحدة وجعلت في مكان عاصف فإنها تحترق كلها في أقل من ساعة، وإذا صان الإنسان قواه الحيوية فإنها تعيش مدة مائة سنة ومعنى ذلك أن هذا الإنسان يدوم مائة سنة، ولكن الشخص المفرط المهمل الذي يأكل الطعام الرديء أو يتعاطى الكحول والتبغ وغيرها من المخدرات الضارة أو الذي يسئ استعمال الشباب والقوى، ويسرف في تبديدهما يقصر حياته ويعجل القضاء على عمره.

ويمكن تشبيه الحياة بمبلغ من المال المودع في مصرف، إذا كان صاحبه يعيش عيش الاقتصاد فإنه لا يضطر أن يمسه أو ينفق منه، أما إذا كان مبذرًا مضياعًا فإنه يسحب منه مقدارًا صغيرًا كل يوم ولا يلبث حتى يصرفه ويستنفده عن آخره ويصبح رجلًا فقيرًا معدومًا، وحكم صحتنا من هذا القبيل حكم الرصيد المودع في المصرف إذا حرص الإنسان عليه واحتفظ به فإنه لا ينقص بل يزد، ونحن حين نهمل العناية بأي عضو من أعضائنا نسئ إليه ونتلفه، كما نفعل حين نضع على الولاء مبلغًا من الرصيد المودع في المصرف وذلك لأن صحتنا تتلف وتضيع إذا لحقتها الأضرار، وتعاقبت عليها الأسباب التي تنال من جودتها وعندها تقع في براثن الضعف ونصبح مرضى والمريض أشد خلق الله بؤسًا.

وأغلب السيدات والرجال يتمتعون بصحة جيدة وأبدان قوية سليمة وهم في شرخ الشباب إلا أنهم يقولون في لهجة السخرية متى نصحوا بتجنب الأمور التي تؤذي صحتهم «إننا شباب أصحاء أقوياء فلا طير علينا من ذلك» ، ولكن رب الأرباب المهيمن على هذا العالم وقد وضع ناموسًا ضابطًا لأفعال كل رجل وامرأة، وقد قال صراحة «إن ما يزرعه الإنسان فإياه يحصد» فإن زرع

الإنسان حنطة حصد الحنطة، وإن زرع فول جنى محصول الفول، والفتى الذي ينشأ في معيشته اليومية على عادات سيئة يغرس بذور المرض في جسمه ومن المحقق أن يجني عاجلًا أو آجلًا ثمار غرسه من ضعف ومرض واعتلال، ومعلومة أن الإفراط في الفعل الجنسي والكوارث التي تحل من الانغماس في الشهوات والمكيفات كالعقاقير التي يصير تعاطيها عادة متأصلة تملك على الشخص لبه فلا يقلع عنها، ونعني بها الأفيون والحشيش والمشروبات الغولية (الكحولية) والتبغ وما إلى ذلك من المخدرات التي تغرس بذورها المرض وتقصر الأجل.

وأكثر الظن أن كثيرين ممن يقرأون هذا الكتاب قد جاوزوا مرحلة الشباب وصاروا نهب الملل والأمراض، وطبيعي أن يتفكر كل منهم في نفسه قائلًا: «أما وقد فرطت في حقوق بدني وأهملت العناية بصحتي فيما مر من أيامي، فهل من سبيل إلى الرجاء بأن أملي عمرًا طويلًا» على أن جواب هذا السؤال يتوقف على مقدار الضرر الذي لحق بالجسم، ولكن كل واحد يستطيع أن يعمر طويلًا إذا نبذ جميع العادات التي تؤذي صحته، واتبع كل ما من شأنه أن يزيد أيام الحياة ويفسح في مدتها، وهناك جملة حوادث لأشخاص ابتليت أجسامهم بالمرض وهم في سن الأربعين أو أكثر، ولكنهم أصلحوا عاداتهم وعاشوا حتى ناهزوا العمرين (أي قاربوا الثمانين).

يجب أن يكون الإنسان معتدلًا عفيفًا:

الاعتدال من أهم الأسباب التي تؤدي إلى التعمير، ومعيشة الأشخاص الذين عاشوا للمائة كانت بريئة من الإفراط على كافة أنواعه، فقد كانوا معتدلين في الأكل والشرب، والاعتدال خير شعار يسير عليه الناس لضبط الأهواء والشهوات وكبح النزوات والانفعالات ولا يخفى أن للغضب والسخط والحسد

والحقد تأثير كبيرًا سيئًا على الجسم، وكفى به أنه يخترم الحياة ويقصر مدتها والقناعة والرضى من العوامل التي تمد نسبة الأجل ولا نزاع في أن العيشة بالفكر والعمل حسب مراضاة الله تعالى توجد بين الإنسان وبين الخالق السرمدي المهيمن على الكون صلة متينة تربطه بمصدر الحياة، وبذلك وحده يستطيع أن يطيل أيامه على الأرض.

وليعلم أن الأشخاص الذين عمروا طويلًا قد توخوا البساطة التامة في معيشتهم وقد روي أن امرأة بنت مائة في أمريكا لما سئلت عن الغذاء الذي تأكله أجابت: «إني آكل خبز الذرة والبطاطا». وفي سوريا رجل ناهز سن المائة والثالثة عشرة كان يعيش على الخبز والتين ولا يشرب شيئًا غير الماء واللبن.

ويحسب بعض الناس أنه يلزمهم أن يتناولوا كثيرًا من اللحم والخمور والمآكل الفاخرة الدسمة حين يشيخون وهذا خطأ بين، لأن مثل هذه الأغذية تؤذي الجهاز الهضمي وتخلف مقدارًا كبيرًا من السموم في الجسم، وهذه السموم تقصر العمر.

الغذاء والرياضة البدنية:

ويجمل بنا أن نذكر ضمن الأغذية التي توافق المسنين بنوع خاص الأرز والبيض المسلوق سلقًا خفيفًا والخبز القديد الهش، وإذا كانت أسنانهم لا تقوى على قضمه لضعفها فبإمكانهم أن يبلوه بالماء السخن ليسهل عليهم تناوله، ويحسن بهم أن يكثروا من الفاكهة، وحين يتيسر لهم الحصول على الفاكهة الطازجة بثمن معدل فعليهم أن يأكلوا منها ما استطاعوا. والأثمار المطبوخة على البخار

أو المسلوقة نافعة لهم جدًا، أما الكعك والمعجنات والحلوى فننصح لهم باجتناب أكلها.

والرياضة البدنية اليومية لازمة لتهيئة أسباب التعمير، والجسم كالآلات تصدأ من قلة الاستعمال، وكل إنسان يعرف أن الآلة الصدئة تنكسر بسهولة فإذا لم يأخذ الإنسان نفسه بالتمرين والرياضة تتيبس عضلاته، والجسم إذا كان محصنًا بحصون العضلات القوية فهو مثل دولة ذات حصون منيعة تعتز بها فلا يدخلها العدو إلا بعد أن يتمزق شمل عساكرها وغير خاف أن عضلات الهرمين الذين يهملون الرياضة البدنية تتيبس على تمادي الوقت فيعجزون عن المشي، وقد عكف بعض كبار المعمرين على التمرينات الرياضية يوميًا مدة حياتهم، ولما شاخوا جدًا كانوا يعمدون إلى المشي يوميًا في الهواء الطلق.

هذا وليكن معلومًا أن الرياضة ضرورة للعقل أيضًا، ولو مرن المسنون عقولهم لما أتوا الأعمال الصبيانية التي تصدر من كثيرون منهم.

اجتناب التعرض للرطوبة والبرد:

يجب على كل شخص أن يتقي التعرض للبرد والرطوبة ويحتاج المسنون في الجو البارد إلى ثياب أكثر لأنهم أكثر تعرضًا للزكام والنزلات من غيرهم، ولا بد للمسنين من كثرة الاستحمام، وعليهم أن يعمدوا إلى فرك أجسامهم جيدًا بعد الاستحمام بقطعة جافة فيتقوا بواسطتها التعرض للزكام والنزلات.

وصايا التعمير:

ندون فيما يلي بعض الوصايا التي تساعد على إطالة الحياة كما أثبتها كاتب بريطاني علت سنيه وطالت أيامه:

1. يجب أن ننام ثماني ساعات على الأقل في اليوم.

2. يجب أن تكون نوافذ حجرة النوم مفتوحة لكي يتجدد هواؤها.

3. يجب أن نستحم يوميًا بماء تكون درجة حرارته مثل حرارة الجسم الطبيعية وأن تنشف جسمك جيدًا بعد الاستحمام.

4. احذر شرب الماء القذر وغير النقي.

ويقدم جماعة من العلماء في أمريكا وبعضهم من أكبر الفطاحل النصائح الآتية للذين يرغبون في المحافظة على صحته وإطالة حياتهم:

1. اعتن بتجديد الهواء دائمًا في الغرفة التي تشغلها.

2. اسع للعمل والرياضة خارج البيت في الهواء الطلق.

3. نم في الفضاء إن استطعت.

4. تنفس تنفسًا عميقًا.

5. تجنب التخمة (الإكثار من الأكل).

6. قلل من أكل اللحوم والأطعمة المتبلة بالأفاويه.

7. كل ببطء وامضغ طعامك مضغًا تامًا.

8. يجب إطلاق الأمعاء يوميًا وإخلاؤها من الفضلات.

9. قف واجلس وامش معتدلًا.

10. اعتن بنظاف الأسنان واللثة واللسان بغسلها يوميًا.

11. إياك أن تسمح للسموم والجراثيم المرضية بالتطرق إلى جسمك.

12. إياك والإفراط في العمل وعليك بالراحة حينما تشعر بالتعب ونم من سبع إلى تسع ساعات يوميًا حسب احتياجاتك.

13. تجنب الغضب وقلق البال واضطراب الفكر والزم جانب الطمأنينة والرصانة والهدوء.

ملاحظة: يفضل الامتناع عن أكل اللحوم بتاتًا.

ملحق(*)

فيما يلي جدول وصفات طبية ذكرت في هذا الكتاب.

رقم1___	يمزج معًا: 2درهم كبريت (ملعقتان صغيرتان)–30 جرامًا (ملعقتان كبيرتين) فازلين.
رقم2 ____	يمزج معًا: 20 قمحة رسورسين– 5 دراهم الكحول– 5 دراهم ماء.
رقم 3 ___	غسيل للفم وغرغرة: يمزج معًا:1/3 1 درهم حامض كربوليك _60 جرامًا الكحول ___ 150 جرامًا ماء.
رقم 4 ___	غسيل للفم وغرغرة: يمزج معًا: 1درهم حامض كربوليك– أوقية واحدة (30

(*) ملاحظة– هذه العلاجات المذكورة في الملحق وفي أماكن أخرى من هذا الكتاب يمكن استحصالها من أية صيدلية كانت إنما السموم الأدوية السامة – لا يمكن الحصول عليها بحسب القوانين الحكومية إلا بعد الحصول على الوصفة التي تتضمن شيئًا منها من طبيب قانوني.

	جرامًا) كلسرين– **10** أواق (**280** جرام) محلول حامض البوريك المشبع.
رقم **5** ___	محلول حامض البوريك___ تؤخذ قنينة نظيفة تسع **240** جرام أو أكثر من الماء (أي نصف كوب أو أكثر) وتوضع في القنينة معلقة كبيرة من بلورات حامض البوريك وتملأ القنينة بماء قد أغلي جيدًا ونترك راكزة بضع ساعات لأن بلورات حامض البوريك لا تذوب كلها في هذه الأثناء وينبغي الاحتراس من سكب بعضها عند الاستعمال وكلما أخذ شيء من المحلول يمكن إضافة ماء إلى القنينة حتى تذوب سائر البلورات.
رقم**6** ___	يمزج **20** جرامًا فازلين ___ **10** قمحات حامض الكربوليك (حامض الفنيك النقي).
رقم**7** ___	يمكن أن تؤخذ جرعات من ثاني كربونات الصودا (مسحوق كربونات الصودا أو رماد الصوديوم) بمقدار ملعقة صغيرة في المرة الواحدة.
رقم **8** ___	للبالغين: يمزج معًا: **2** درهم تحت نترات البزموث– **12** قمحة سالول– **45** جرامًا مزيج الطابشير، تعطى ملعقة صغيرة كل ثلاث أو أربع ساعات. للطفل: يمزج معًا: **36** قمحة نترات البزموث –**12** قمحة سالول–

	4 دراهم مزيج الطابشير. تعطى ملعقة صغيرة كل ثلاث أو أربع ساعات
رقم 9 ___	نمزج معًا مقادير متساوية من المنثول وزيت الكافور وزيت اليوكالبتوس وزيت التربينات النقي للاستعمال في متنفس العقاقير أو آلة استنشاق أبخرة العقاقير.
رقم 10 ____	للسعال الجاف: نمزج معًا: 3قمحات سلفات الكودبين–75 قمحة أمونيوم كلوريد أوقية واحدة (ثلاثون غرامًا) حامض ستريك (ليمونيك) ½ 1 أوقية (45 جرامًا) ماء يستطيع الكبار أن يتناولوا من هذا المزيج مقدار ثلث ملعقة صغيرة.
سميد الدقيق	المحمص – يوضع دقيق القمح في طنجرة نظيفة فوق نار هادئة ويحرك باستمرار حتى يضرب لونه إلى السمرة. ويوضع منه سوق (13) مع إضافة قليل من الملح إليه.
ماء الأرز ____	توضع ملعقتان كبيرتان من الأرز في كوبين من الماء وتغليان مدة ثلاث أو أربع ساعات ويضاف إليهما في أثناء ذلك قليل من الماء بين فترة وأخرى حتى يتبقى مقدار كوبين من ماء الأرز عند نضوجه.
ماء زلال البيض	وشراب البيض. وهلام البيض المربب .. وردت طريقة صنع كل منهما في الفصل الثالث والعشرين وموضوعه: التمريض.

(13) السويق هو الناعم من الدقيق وتصنع منه حساء متخثرة قليلًا.

فهرس عام

(ا)

أسنان: العناية بالأسنان ومنفعها 33، 34، 37

الأسنان القذرة التالفة تؤذى الصحة 35

سبب تلف الأسنان وفسادها 36

أكل: الأكل 45

أظافر: الأظافر 69

أذن: الوقاية الصحية للأذن 90، 91

آلة: آلة الرجل التناسيلة، تشريحها ووظيفة أعضائها 93

آلة تناسل المرأة 104

اعتدال: العفة والاعتدال 95

استمناء: الاستمناء 96

أدوية: الأدوية المسجلة الجاهزة 135

إنذار: إنذارات الطبيعة 139

أدوية: الأدوية الناجعة 143

أوصاف: أوصاف المساكن الصحية 56

أطفال: الأطفال الصغار والعناية بهم 162

إرضاع: الإرضاع الصناعي **168**

إمساك: الإمساك وعلاجه **171، 196، 197**

إسهال: الإسهال، علاجه والوقاية منه **172، 200، 206**

إسهال الرضع والأطفال ومعالجته **173، 177**

أوساط: الأوساط القذرة **174**

أمراض: الأمراض كثيرة الحصول عند الرضع والأطفال **180**

إنكلستوما: الإنكلستوما (الدودة الخطافية) علاماتها، طرق عدواها، الوقاية منها وعلاجها **220، 222، 224**

التهاب: التهاب الحلق **236**

الالتهاب الرئوي الوقاية منه وعلاجه **239، 240**

الالتهاب الرئوي عند الأطفال **242** بعد الالتهاب يجب الوقاية من التدرن **243**

أنفلونزا: الأنفلونزا وعلاجها **237، 238**

أبو الركب (حمى الدنج) علاجه **262، 263**

إسعاف: الإسعافات الأولية في الحوادث الفجائية **264، 265، 266، 267**

أربطة: الأربطة وصورها **264**

احتلام: الاحتلام (السائل المنوي) **94**

أبو كعيب: أبو كعيب (الغدة النكفية والتهابها) **191**

أسنان: تسكين آلام الأسنان **280**

أجسام: ابتلاع الأجسام الغريبة **285**

أورام: الأورام **285**

(ب)

بكتيريا: بكتيريا الأمراض أو الجراثيم المرضية **20**

بواسير: البواسير وعلاجها **198**، **199**

برسام: البرسام أو ذات الجنب (البلورا) ومعالجتها **243**، **244**

بلورا: البلورا أو ذات الجنب (البرسام) ومعالجتها **243**، **244**

(ت)

تنفس: التنفس وجهازه **48**

التنفس. أعضاء التنفس **49**، **50** كيف يعد التنفس **159**

التنفس من الفم وضرره خلاصة جامعة في الأصول الصحية الهامة للتنفس **52**، **54**

تأثير: تأثير الكحول والتبغ في الجهاز التنفسي **54**

تأثير التبغ على القلب، على الجسم وعلى القوى العقلية **131**، **132**، **133**

تأثير الكحول والتبغ والأفاوية في الكليتين **63**

تناسل: التناسل والتدبير الصحي (لجهاز تناسل الذكر) **92**

شرحه (لجهاز تناسل الأنثى) **103**

تدخين: التدخين **128**

التدخين يجرئ الناس على تعاطي المسكرات **131**

تبغ: التبغ سم **129**

التبغ يقصر العمر **133**

كيف تبطل عادة التدخين **134**

تدليك: التدليك بالقفازات الباردة **151**

تمريض: التمريض والتطهير **154**

تطهير: التطهير **160**

تشنجات: التشنجات العصبية ومعالجتها **181**، **182**

تخمة: التخمة **192**

تيفويد: التيفويد أو الحمى المعوية، معالجتها والوقاية منها **209**، **210**، **213**

تدرن: التدرن (السل الرئوي) علاماته وأعراضه، وكيف تتسرب جراثيمه **246**، **247**، **249**

التدرن والطرق الواجب اتباعها لمنع انتشاره، الوقاية منه **249**، **250**

التدرن وكيف يشفى المريض منه **252**

تسمم: التسمم وعلاجه **278**

تنفس: التنفس الاصطناعي في حالة الغرق **279**

تعمير: وصايا للتعمير **291**

(ج)

جلد: الجلد وماهيته، وظيفته وأمراضه **64**

جسم: الجسم وأجزاؤه الثلاثة الرئيسة **22**

جراثيم: الجراثيم تحدث الأمراض، ما هي الجراثيم **108**

كيف تسبب الجراثيم الأمراض **110**

من أين تأتي؛ كيف تتطرق إلى الجسم، كيف نتقيها **111**، **112**، **113**

جديري: الجديري (جدري الماء) **191**

جروح: الجروح على اختلاف أنواعها **268**، **271**، **276**.

(ح)

حمام: حمام القدم الساخن وحمام النصف **149**، **150**

الحمام **157**

حجرة: حجرة المريض **157**

حرارة: الحرارة كيف تقاس درجتها **157**

حاضنة: الحاضنة أو المرضع **168**

حليب: الحليب القذر وزجاجات الإرضاع المتسخة **176**

حصبة: الحصبة وعلاجها **189**

حمى: حمى التيفويد أو الحمى المعوية، معالجتها والوقاية منها **209**، **210**، **213**

حمى الدنج (أبو الركب) وعلاجها 262، 263

حوادث: الحوادث الفجائية والإسعافات الأولية فيها 264

حروق: الحروق 275

حصاة: الحصاة في المثانة وعلاجها 283

(خ)

خمر: الخمر تعاطيها يسبب الأمراض 125

خرطان: الخرطان (الإسكاروس المبروم)

أو الديدان المستديرة، علاجها والوقاية منها 217، 219

خلع: الخلع والإسعاف فيه 274، 275

(د)

دم: الدم والجهاز الدوري، الدم عليه مدار الحياة 57، 60

نزول الدم من المنخر (الرعاف) 272

دماغ: الدماغ والنخاع الشوكي 80

دفتيريا: الدفتيريا، أعراضها وعلاجها 185، 186

دوسنتاريا: الدوسنتاريا (الزحار) علاجها والوقاية منها 202، 203، 206

ديدان: الديدان الطفيلية المعوية والتريخينا الملتوية 217، 220

الديدان المستديرة (الخرطان) أو الإسكاروس المبروم، علاجها والوقاية منها 217، 218، 219

الديدان الخيطية وعلاجها **226**

دودة: الدودة الخطافية (الإنكلستوما) وعلاماتها، طرق عدواها والوقاية منها وعلاجها **220، 221، 222، 224**

الدودة الشريطية (التينيا) وعلاجها **227، 228**

الدودة المعترضة أو دودة التريخينا الملتوية وعلاجها **229**

(ذ)

ذباب: الذباب يقتل الناس **116**

كيف نقاوم أضرار الذباب **118**

الذباب ينشر الإسهال **176**

ذات الجنب: ذات الجنب أو البرسام (البلورا) ومعالجته **243، 244**

(ر)

رياضة: الرياضة البدنية **76، 289**

رفادات: الرفادات (الكمادات) الحارة **146**

الرفادات الباردة كيف تعمل بدون استعمال الثلج **153**

راحة: الراحة **154**

رشح: الرشح والسعال ومعالجته **183**

رضوض: الرضوض وعلاجها **268**

رعن: الرعن (ضربة الشمس) **277**

رعاف: الرعاف (نزول الدم من المنخر) **282**

روماتيزم: الروماتيزم (آلام المفاصل والظهر) **284**

رطوبة: الرطوبة والبرد واجتناب التعرض لهما **291**

(ز)

زحار: الزحار (الدوسنتاريا). علاجه والوقاية منه **202**، **203**، **206**

زكام: الزكام والوقاية منه **233**، **234**

(س)

سائل: السائل المنوي (الاحتلام)

سعال: السعال والرشح ومعالجته **183**

سل: السل الرئوي (التدرن) علاجه وأعراضه، وكيف تتسرب جراثيمه **246**، **247**، **249**

السل الرئوي والطرق الواجب اتباعها لمنع انتشاره والوقاية منه وكيف يشفى المريض **249**، **250**، **252**

سحجات: السحجات والجروح القطعية وغيرها **268**، **271**

سلق: السلق والسماط **276**

(ش)

شعر: الشعر وغدد الدهن الجلدية **67**

شمس: الشمس والاستشفاء بضوئها **143**

الشمس وضربتها (الرعن) **277**

شهقة: الشهقة (الفواق) **281**

(ص)

صلع: الصلع سببه، معالجته **67**

صحة: الصحة وقيمتها، ست قواعد صحية عامة **17**، **24**

صرعة: الصرعة (داء النقطة) **284**

(ط)

طعام: الطعام يجب أن يهضم **27**

امتصاص الطعام المهضوم **31**

طمث: الطمث والمراهقة والتدبير الصحي له **104**، **106**

طفل: الطفل السليم والطفل الرضيع وغذاؤه **162**، **166**

(ظ)

ظهر: الظهر آلامه وآلام المفاصل (الروماتيزم) **284**

(ع)

عظام: العظام والعضلات **71**، **73**

العظام المكسورة **273**

عصبي: المجموع العصبي والتدبير الصحي لحفظه **78**، **83**

الخلايا العصبية والألياف العصبية **80**

عادة: العادات 84

عين: العين والأذن والوقاية الصحية للعين وطرقها 86، 87، 89

عفة: العفة والاعتدال 95، 288

علاقة: العلاقة التناسيلة المحرمة بين الرجل والمرأة 97

علاجات: العلاجات الطبيعية 143

(غ)

غذاء: الغذاء والأكل، طبخ الأغذية 40، 43

الغذاء المنظم، غذاء الطفل الرضيع 155، 166

الغذاء والرياضة البدنية 289

الغذاء غير الموافق وعدم تنظيم أوقاته 176

غبار: الغبار المتطاير في الهواء يؤذي الرئتين 52

غدة: الغدة النكفية والتهابها (أبو كعيب) 191

غرق: الغرق ومعالجته 279

(ف)

فم: التهاب الفم 180، 281

فكش: الفكش (الوثي أو الالتواء) 272

فواق: الفواق (الشهقة) 281

فتق: الفتق 282

(ق)

قناة: القناة الهضمية **26**، **27**

قعود: القعود والوقوف وأوضاعهما الصحية **51**، **74**

قلب: القلب والأوعية الدموية **57**

قوة: القوة الشافية ومصدرها **139**

القوة الخالقة هي القوة الوحيدة الشافية **141**

قدم: حمام القدم الساخن **149**

(ك)

كليتان: الكليتان، تأثير الكحول والتبغ والأفاويه فيهما **62**، **63**

كحول: هل الكحول غذاء؟ هو لا يقوي العضلات **122**، **123**

تأثيره في العقل وفي الجهاز التنفسي **54**، **123**

الكحول يقصر أجل الإنسان. هل هو دواء نافع. الإقلاع عنه **126**

كمادات: الرفادات (الكمادات) الحارة **146**

كيس: كيس الماء الساخن **153**

كساح: داء الكساح (الزمانة) ومعالجته **182**

(ل)

لمس: اللمس وحاسته **68**

لحوم: اللحوم كغذاء **42**

لوزتان: اللوزتان والزوائد اللحمية الأنفية وعلاجها 230، 232

لسع: لسع الثعبان والعقرب وأم أربع وأربعين 277

(م)

ملابس: الملابس وضرورة تغييرها ووجوب النظافة 67

مرض: المرض وأسبابه 20

معدة: المعدة 28

أمعاء: الأمعاء الدقاق والأمعاء الغلاظ 30، 31

مخ: المخ والنخاع الشوكي ووظيفتهما 81

مراهقة: المراهقة والطمث 104

مسكرات: المسكرات. استعمالها. تأثيرها وأضرارها 120– 127

ماء: الماء كعلاج 145، 146

مولود: المولود وتدبير صحته 164

مرضع: المرضع أو الحاضنة 168

مغص: المغص ومعالجته 180، 181

ملاريا: الملاريا (الوبالة) الإجراءات اللازمة لمنع انتشارها. أعراضها. ومعالجتها 257– 263

مفاصل: المفاصل. آلامها وآلام الظهر (الروماتيزم) 284

مائة سنة: كيف نعيش مائة سنة 286

ملحق: ملحق **293**

(ن)

نخاع: النخاع الشوكي ووظيفته **80**، **81**

نقطة: داء النقطة (الصرعة) **284**

نفس: كيف تظلف النفس عن الشهوات **99**

نبض: كيف يعد النبض **159**

نزلة: النزلة الشعبية وعلاجها **236**، **237**

(هـ)

هواء: الهواء النقي كعلاج **144**

هضم: الهضم. عسره وأسبابه وعلاجه **192**، **194**

(و)

وقوف: الوقوف والقعود وأوضاعهما الصحية **51**، **74**

وضعيات: الوضعيات الساخنة والباردة المتعاقبة **152**

وثي: الوثي أو الالتواء (الفكش) **272**

وجوب: وجوب الاعتدال والعفة **288**

وصايا: وصايا للتعمير **291**

(ى)

يرقان: اليرقان **283**

جدول رسوم الكتاب

صورة الجسم الإنساني	صفحة
« الفم وأقسامه..	23
« المعدة ومتعلقاتها...	28
« القناة الهضمية..	29
« هيئات سن مختلفة..	36
« خزانة لحفظ الطعام..	44
«جرذ وذباب وصراصير (خطر على الصحة).	46
« أوعية الدم في الذراع...	59
« الكليتان والمثانة..	62
« فصل في الجلد..	64
« هيكل العظام..	70
« وضعيات وقوف وجلوس منتظمة وغير منتظمة..	74
« مجموع الأعصاب العمومي..	79
« الدماغ ومحتوياته..	81
« العين – صورتها الأمامية والجانبية..	86
« الأذن (مع إظهار المنفذ إليها)..	90

« قلب معتل وقلب سليم	120
« التدخين أشبه بأفعى تصرع إنسانًا..	128
« إنسان يعرض أدوية جاهزة...	136
« صورة كيفية برم الكمادات وعصرها..	147
« الكمادات على الظهر..	148
« حمام قدم ساخن ...	150
« حمام نصف ساخن..	151
« تنويم الطفل داخل كله (ناموسية) يمنع عنه الذباب ويسبب له راحة ونشاطًا..	163
« إحدى طرق نشر جراثيم الحمى التيفودية والكوليرا (الهواء الأصفر).	214
« الكناسة هي إحدى طرق نشر جراثيم وميكروبات التدرن (السل)	248
« كيفية استعمال الأربطة لليد والساعد..	265
« كيفية استعمال الأربطة للرأس والفخذ والقدم..	266
« عصابة الرأس مثلثة الزوايا – علاقة (تعليقة) الساعد وعصابة الكتف...	267
« طريقة استعمال قطعة قماش لتوقيف نزيف الدم من الساعد ومن الساق...	270

« **طريقة توقيف النزيف من الكتف وباطن الإبط..**	**271**
« **طريقة استعمال الجبائر والأربطة للساق المكسورة..**	**273**
« **طريقة إجراء التنفس الصناعي...**	**279، 280**
« **الفاكهة والثمار أحسن غذاء للإنسان..**	**290**

الفهرس

- **مقدمة** **5**
- **الفصل الأول** .. قيمة الصحة **11**
  - أسباب المرض– بكتيريا الأمراض أو الجراثيم المرضية
- **الفصل الثاني** .. الأجزاء الثلاث الرئيسة للجسم **17**
  - ست قواعد صحية عامة
- **الفصل الثالث** .. القناة الهضمية والهضم **21**
  - يجب أن يهضم الطعام– القناة الهضمية– المعدة– الأمعاء الدقاق–الأمعاء الغلاظ – امتصاص الطعام المهضوم.
- **الفصل الرابع** .. الأسنان والعناية بها **27**
  - منفعة الأسنان– الأسنان القذرة والتالفة النقدة تؤذي الصحة بسبب تلف الأسنان وفسادها– العناية بالأسنان
- **الفصل الخامس** .. الغذاء والأكل **35**
  - اللحوم كغذاء– طبخ الأغذية– الأكل
- **الفصل السادس** .. التنفس والجهاز التنفسي **43**
  - أعضاء التنفس– الأوضاع الصحية في القعود والوقوف– التنفس من الفم– الغبار المتطاير في الهواء يؤذي الرئتين .
  - تأثير الكحول والتبغ في الجهاز التنفسي– خلاصة جامعة في الأصول الصحية الهامة للتنفس– أوصاف المساكن الصحية.

- **الفصل السابع** .. الدم والجهاز الدوري **53**
    - القلب والأوعية الدموية، الدم عليه مدار الحياة
- **الفصل الثامن** .. الكليتان **59**
- **الفصل التاسع** .. الجلد **61**
    - الملابس– الشعر وغدد الدهن الجلدية– الصلع– حاسة اللمس– الأظافر
- **الفصل العاشر** .. العظام والعضلات **67**
- **الفصل الحادي عشر** .. الرياضة البدنية **71**
- **الفصل الثاني عشر** .. المجموع العصبي **75**
    - الدماغ والنخاع الشوكي– الخلايا العصبية والألياف العصبية– وظيفة المخ والنخاع الشوكي– التدبير الصحي لحفظ المجموع العصبي– العادات
- **الفصل الثالث عشر** .. العين والأذن **83**
    - الوقاية الصحية للعينين– الوقاية الصحية للأذن.
- **الفصل الرابع عشر** .. التناسل والتدبير الصحي (لجهاز تناسل الذكر) .. **89**
    - تشريح آلة الرجل التناسلية ووظيفة أعضائها– السائل المنوي أو الاحتلام– العفة والاعتدال– الاستمناء– العلاقة التناسلية
- **الفصل الخامس عشر** .. التناسل والتدبير الصحي (لجهاز الأنثى) **101**
- **الفصل السادس عشر** .. أمراض تحدثها الجراثيم **107**

- ما هي الجراثيم – كيف تسبب الجراثيم الأمراض – من أين تأتي الجراثيم المرضية– كيف نستطيع اتقاء العدوى بالجراثيم المرضية .

- **الفصل السابع عشر** .. الذباب يقتل الناس **115**
  - كيف نستطيع أن نقاوم أضرار الذباب
- **الفصل الثامن عشر** .. استعمال المسكرات **119**
  - أنواع المسكرات– هل الكحول غذاء؟ – لا يمكن للكحول أن يقوى العضلات– تأثير الكحول في العقل– تعاطي الخمر يسبب الأمراض– الكحول يقصر أجل الإنسان– هل الكحول دواء نافع؟ – الإقلاع عن استعمال الكحول.
- **الفصل التاسع عشر** .. التدخين **127**
  - التبغ سم– لماذا يدخن الناس؟ – لماذا لا يموت المدخنون بسرعة؟ – التدخين يجرئ الناس على تعاطي المسكرات– تأثير التبغ على القلب– التبغ يوقف نمو الجسم– التبغ يقصر العمر. تأثير التبغ على القوى العقلية– كيف تبطل عادة التدخين.
- **الفصل العشرون** .. الأدوية المسجلة الجاهزة **135**
- **الفصل الحادي والعشرون** .. مصدر القوة الشافية **139**
  - يجب إزالة السبب أولاً– إنذارات الطبيعة– القوة الخالقة هي القوة الوحيدة الشافية

- **الفصل الثاني والعشرون** .. الأدوية الناجعة والعلاجات الشافية. **143**
  - العلاجات الطبيعية– الاستشفاء بضوء الشمس– الهواء النقي– الماء– العلاج المائي– الرفادات (الكمادات) الحارة– حمام القدم الساخن– حمام النصف– التدليك بالقفازات الباردة– تعاب الوضعيات الساخنة والباردة– كيس الماء الساخن– كيف تعمل الرفادات الباردة بدون استعمال الثلج
- **الفصل الثالث والعشرون** .. التمريض والتطهير **155**
  - الراحة– الغذاء المنظم– حجرة المريض– الحمام– كيف تقاس درجة الحرارة– كيف يعد النبض– كيف يعد التنفس– التطهير .
- **الفصل الرابع والعشرون** .. العناية بالرضع والأطفال الصغار **163**
  - الطفل السليم– تدابير صحة المولود– غذاء الطفل الرضيع– الحاضنة أو المرضع– الإرضاع الصناعي– الإمساك– الإسهال.
- **الفصل الخامس والعشرون** .. إسهال الرضع والأطفال الصغار .. **175**
  - الأوساط القذرة– الذباب ينشر الإسهال– الحليب القذر وزجاجات الإرضاع المتسخة– الغذاء غير الموافق وعدم تنظيم مواقيته– معالجة إسهال الأطفال الصغار

- **الفصل السادس والعشرون** .. الأمراض كثيرة الحصول عند الرضع والأطفال الصغار **183**
  - التهاب الفم– المغص. المعالجة– التشنجات العصبية. المعالجة– داء الكساح (الزمانة) المعالجة– السعال والرشح. المعالجة
- **الفصل السابع والعشرون** .. الدفتيريا – الحصبة– الجدري – التهاب الغدة النكفية **189**
  - الدفتيريا– أعراضها. علاجها– الحصبة. علاجها– الجديري
  - (جدري الماء)– التهاب الغدة النكفية (أبو كعب)
- **الفصل الثامن والعشرون** .. (التخمة – عسر الهضم وأسبابه– الإمساك – البواسير) **197**
  - التخمة. عصر الهضم وأسبابه. العلاج– الإمساك. العلاج– البواسير. العلاج.
- **الفصل التاسع والعشرون** .. الإسهال– الدوسنتاريا (الزحار) ... **205**
- **الفصل الثلاثون** .. التيفويد أو الحمى المعوية **215**
- **الفصل الحادي والثلاثون** .. الديدان الطفيلية المعوية والتريخينا الملتوية..**223**
  - الاسكارس المبرم (الخرطان) أي الديدان المستديرة. العلاج– الوقاية من الديدان المستديرة – الدودة الخطافية (الانكلستوما)– علامات مرض الانكلستوما– طرق العدوى والوقاية من الانكلستوما– العلاج. الديدان الخيطية.

العلاج- الدودة الشريطية (التنيا). العلاج- الدودة المعترضة أو دودة التريخينا الملتوية. العلاج.

- **الفصل الثاني والثلاثون** .. اللوزتان – الزوائد اللحمية الأنفية – الزكام – التهاب الحلق – النزلة الشعبية – الأنفلونزا (أو النزلة الوافدة) **235**
  - اللوزتان والزوائد اللحمية الأنفية- العلاج. الزكام. الوقاية التهاب الحلق.
- **الفصل الثالث والثلاثون** .. الالتهاب الرئوي (حمى الرئتين) – التهاب البلورا **245**
  - الالتهاب الرئوي. الوقاية والعلاج- الالتهاب الرئوي عند الأطفال- بعد الالتهاب الرئوي تجب الوقاية من الدرن البرسام أو ذات الجنب (البلورا). المعالجة.
- **الفصل الرابع والثلاثون** .. التدرن (السل الرئوي) **253**
  - العلامات والأعراض- كيف تتسرب جراثيم التدرن إلى الجسم. الطرق الواجب اتباعها لمنع انتشار التدرن- الوقاية من التدرن كيف يشفى المريض من التدرن
- **الفصل الخامس والثلاثون** .. الملاريا (الوبالة) حمى الدنج **265**
  - الملاريا (الوبالة): الإجراءات اللازمة لمنع انتشار الملاريا. أعراضها. معالجتها- حمي الدنج (أبو المركب) العلاج.

- **الفصل السادس والثلاثون** .. الإسعافات الأولية في الحوادث الفجائية **273**
  - **الأربطة. الرضوض. العلاج- السحجات والجروح القطعية- الجروح المصحوبة بنزيف شديد- الإسعاف في حالة النزيف الناشئ عن جرح في فروة الرأس- النزيف من الوجه والرقبة- النزيف من الكتف وباطن الإبط- الإجراءات التي تتخذ للجرح المتعفن، الوثى أو الالتواء (الفكش) العظام المكسورة- الخلع- الإسعاف- الحروق- السلق أو السمط - الإسعاف في الجروح الوخزية- التدابير الصحية التي تتخذ في أحوال عضة الكلب أو حيوان آخر- لسع الثعبان- لدغ العقرب وأم أربع وأربعين- ضربه الشمس (الوعن)- التسمم- التسمم بحامض الكربوليك (الفنيك)- التسمم بالزرانيخ أو عجينة الفئران، التنفس الصناعي عند الغرق، تسكين آلام الأسنان.**
- **الفصل السابع والثلاثون** .. علل مختلفة **287**
  - **الفم الملتهب. العلاج- الفواق (الشهقة)- الرعاف (نزول الدم من المنخر) — الفتق- الحصاة في المثانة. العلاج- اليرقان- آلام المفاصل وآلام الظهر (الروماتزم)، الصرعة (داء النقطة) ابتلاع الأجسام الغريبة الأورام.**

▪ **الفصل الثامن والثلاثون** .. كيف نعيش مائة عام **293**

○ يجب أن يكون الإنسان معتدلًا عفيفًا – الغذاء والرياضة البدنية– اجتناب التعرض للرطوبة والبرد – وصايا للتعمير.

▪ **ملحق** **299**

▪ **فهرس عام** **303**

▪ **جدول وصفات طبية ذكرت في الكتاب**......................... **317**

▪ **الفهرس** **321**